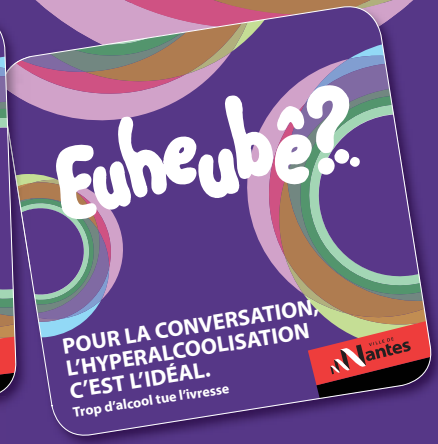
COPILOTE

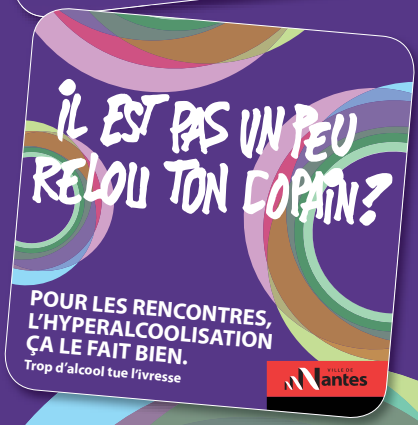
LE GUIDE PRATIQUE DES 16 - 25 ANS

VILLE DE Nantes

9e édition
2013 / 2014

Heu... dēsolēe pour Hier soir..
POUR LAISSER UN BON SOUVENIR, L'HYPERALCOOLISATION Y'A PAS MIEUX.
Trop d'alcool tue l'ivresse
Nantes




IL EST PAS UN PEU RELOU TON COPAIN?
POUR LES RENCONTRES, L'HYPERALCOOLISATION ÇA LE FAIT BIEN.
Trop d'alcool tue l'ivresse
Nantes

Trop d'alcool tue l'ivresse !

De l'euphorie à l'hébétude, voire au coma, il y a plusieurs phases d'alcoolisation… L'hyperalcoolisation entraîne des comportements inadaptés que l'on peut regretter et peut présenter des risques graves pour la santé.

Alors pourquoi gâcher la fête ?

VILLE DE Nantes

AVANT-PROPOS

Nantes est parmi les métropoles les plus jeunes de France. 36% de ses habitants ont moins de 25 ans. Voilà sans doute pourquoi la ville bouillonne d'initiatives et de projets innovants, d'acteurs associatifs dynamiques, de lieux culturels ouverts à tous. Ville solidaire, Nantes est aussi riche de nombreux dispositifs d'accompagnement et de soutien dédiés aux jeunes, de multiples structures d'aides au montage de projets.

Avec ses 16 rubriques comme autant d'entrées pour découvrir ou redécouvrir la ville, ce Copilote se veut un outil pratique pour sortir, s'amuser, se former, faire du sport, voyager à Nantes. Cette 9e édition de Copilote donne aussi des idées pour se loger, se nourrir et se soigner. Véritable mine d'infos et de bons plans, Copilote répond à vos questions et vous oriente.

Bonne lecture !

SE CONNAÎTRE 04 - 18
VOYAGER À NANTES 20 - 32
SORTIR LA NUIT 34 - 48
SE BRANCHER 50 - 60
SE LOGER 62 - 76
SE SOIGNER 78 - 92
SE NOURRIR 94 - 108
ÊTRE SPORT 110 - 120
AGIR 122 - 136
SE DÉPLACER 138 - 148
SE FORMER 150 - 158
TRAVAILLER 160 - 172
PARTIR 174 - 181
S'INFORMER 182 - 189
LA VILLE EST À NOUS 190 - 193
COUPS DURS 194

Association Pulse - Direction de la Communication de la Ville de Nantes

DIRECTION ENFANCE ET JEUNESSE Ville de Nantes (septembre 2013)

Crédits photos : Antoine Robin, Carlos Salgado, Fotolia, Emmanuel Ligner, Lucie Etchebers, Tamara Seilman, Thomas Doré et Victor Pillet.

Régie publicitaire : Ouest Expansion (Rennes)

Tirage : 50 000 exemplaires

SE CONNAÎTRE
SE RECONNAÎTRE

Love

Ah, l'amour ! Passer des nuits à s'enlacer, apprendre à se connaître, refaire le monde à son image... Si physiologiquement on peut plus ou moins retrouver cette sensation en engloutissant deux tablettes de chocolat, le sentiment d'aimer et d'être aimé n'est pas nocif pour la santé ! Il peut durer un mois, trois ans, parfois même toute une vie. Et comme toute aventure, la vie amoureuse est parfois faite de hauts et de bas – exacerbés pendant l'adolescence – et évolue selon l'âge et l'expérience. Notre premier chagrin d'amour paraît insurmontable, c'est pourtant une étape importante de notre vie intime. Heureusement, l'humain est bien fait puisque, dans sa vie, il peut aimer deux fois, trois fois et plus... ; et à chaque fois de manière différente. Mais comment aimer si l'on ne s'aime pas soi-même ? Comment connaître l'autre si l'on ne se connaît pas soi-même ? Oui, apprendre à s'aimer est un remède à la dépendance et à la possessivité affective. Le manque d'estime de soi produit une difficulté à donner (« *qu'ai-je à apporter ?* »). La solution n'est pas d'être entêté (« *je suis comme ça et c'est tout !* »). Au contraire, cela permet de définir ce que l'on est prêt à accepter (ou non) pour qu'une relation soit bienfaisante pour les deux personnes. Alors, vive les papillons dans le ventre !

Pour toutes ces raisons, Copilote vous parle d'amour et de vous quand vous aimez.

CAMILLE & GAUVIN | 09:32

L'art d'embrasser

comment épouser un millionnaire

Oubliez toutes les idées préconçues sur l'art du baiser. Les histoires de langue rotatives tout ça, c'est n'importe quoi ! La vérité c'est que tout est une question de *feeling*. Bon, certes, certains sont plus doués que d'autres, mais le meilleur moyen de devenir imbattable est de s'entraîner. Tous à vos brosses à dents !

CAMILLE & GAUVIN | 10:51

Les problèmes dans la relation

aaah l'amour ...

Ça se chamaille, ça crie, ça pleure, ça boude et c'est jamais d'accord. En même temps, personne n'a dit que c'était simple. Et puis c'est tellement bien de se réconcilier, que ça vaut le coup de se disputer avant ! Rien de grave en tout cas à ne pas être sur la même longueur d'onde tout le temps. L'amour est un oiseau rebelle n'est ce pas...

GAUVIN & ANTHONY | 11:27

Quand l'amour change

vanille ou chocolat

Certains prétendent que l'orientation sexuelle est déterminée génétiquement, d'autres qu'elle est liée à tout sauf à la science. Quoi qu'il en soit, ce n'est pas toujours évident de gérer la découverte de sa sexualité et quand bien même, il faut encore l'assumer. Personne n'est mieux placé que soi-même pour savoir qui et comment aimer le mieux possible.

CAMILLE, GAUVIN & ANTHONY | 11:54

Les infidélités

tromper n'est pas jouer

« *Tout le plaisir de l'amour est dans le changement* » prêchait l'épicurien Don Juan. S'il existe autant de conceptions de la fidélité qu'il existe d'amoureux, c'est bien parce que c'est là le sujet le plus controversé depuis l'histoire de l'œuf et la poule. Pas de règles, seulement des limites à choisir et accepter en son âme et conscience.

CAMILLE & GAUVIN | 13:47

La violence en amour

et paf, l'amour

Les maux et les mots peuvent être très durs à encaisser. Mais tout ne doit pas être toléré au nom de l'amour. Si les violences verbales et physiques peuvent être pathologiques, elles sont indéniablement une atteinte à la personne, un délit pénal. Si nous sommes tous la victime de quelqu'un, nous sommes aussi notre meilleur allié pour nous en libérer.

GAUVIN | 15:00

La rupture

c'est dur

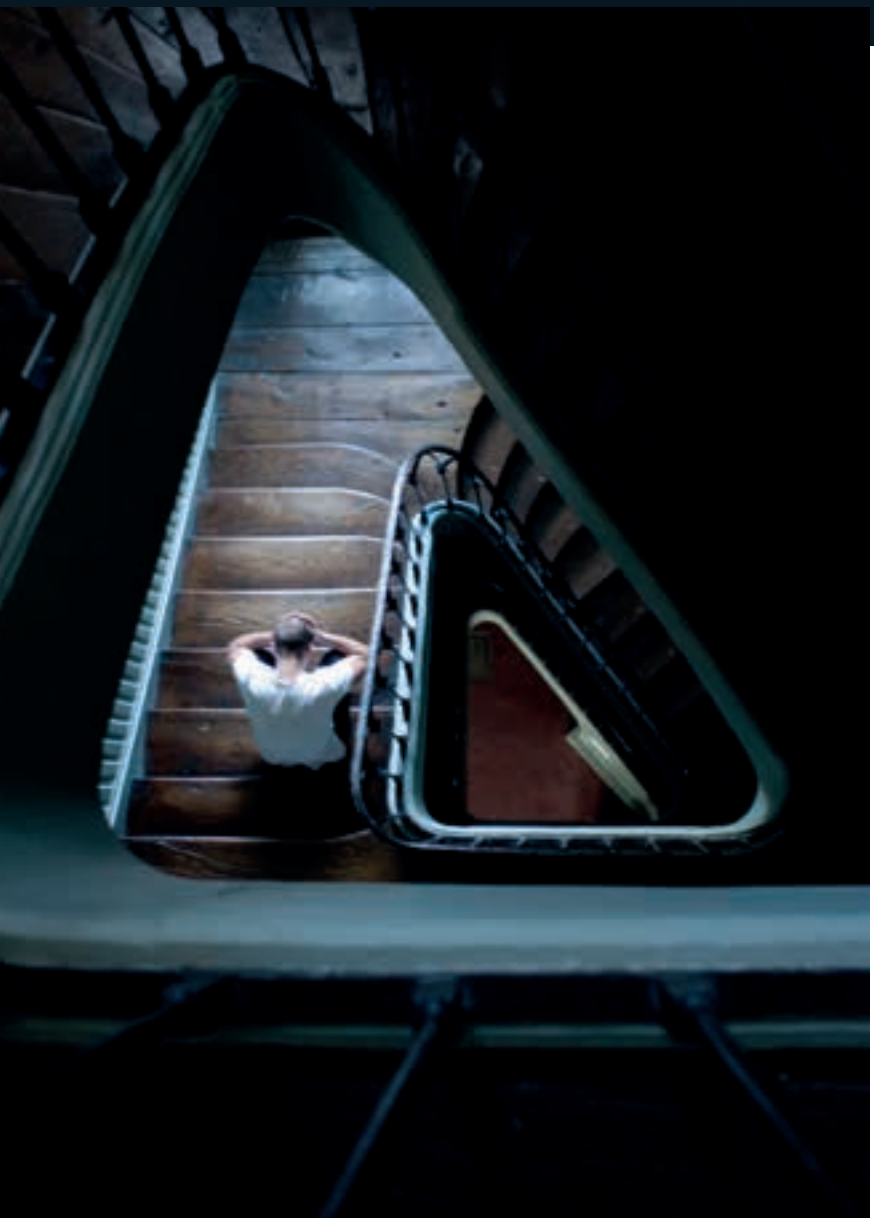
Subite ou provoquée, la rupture est vécue différemment par tous, à cela près que tous les cœurs brisés trouvent leur salut dans la musique. Les romantiques se reconnaîtront dans les chansons des Beatles, PJ Harvey ralliera les mordus ténébreux et les poètes fatalistes écouteront Jacques Brel. Le tout est de ne pas oublier d'oublier ...

GAUVIN | 17:00

Idées suicidaires

la vie est belle

Mourir de tristesse, c'est possible, mais vivre d'amour c'est quand même mieux. Puisque nous sommes des animaux soi-disant intelligents, il faut savoir ne pas céder à toutes ses pulsions. Parmi les phrases bateau insupportables à entendre mais des plus véridiques, il y a : « Avec le temps, ça passera ». Patience, toutes les blessures guérissent.



SE CONNAÎTRE
ALONE TOGETHER

Love & Life

Si les accidents de la route sont la première cause de mortalité chez les jeunes, le suicide se place en seconde position. Les tentatives sont plus fréquentes chez les jeunes filles même si leur taux de décès est inférieur à celui des garçons. Selon un rapport de l'association Le Refuge, les jeunes homosexuels ou bisexuels sont six à seize fois plus susceptibles de tenter de mettre fin à leurs jours que les jeunes hétérosexuels. Attention, il ne s'agit pas de conclure que l'homosexualité mène au suicide, mais bien que l'intolérance et l'agressivité de la société peuvent dramatiquement influer à l'âge où l'on construit son ego. En 2013, le mariage est autorisé pour tous, mais les insultes à l'encontre des gays sont encore prononcées, même dans les cours d'école (parfois sans en connaître ni la signification, ni la portée). Dès lors, la découverte de sa sexualité à l'adolescence se déroule de manière silencieuse et isolée, sans groupe d'appartenance ni information de la part du milieu familial ou éducatif. En attendant de construire un monde plus généreux, il existe différentes structures dont le Centre LGBT (Lesbienne, Gay, Bi et Trans) pour vous accueillir, seul-e ou accompagné-e. Juste pour discuter.

www.sos-suicide-phenix.org
Allô ? 0825 120 364
www.clgbt-nantes.fr
Allô ? 02 40 37 96 37

GAUVIN | 09:00

Être bien dans son corps

c'est dans la tête

Déjà il faut que vous sachiez que le mec de la pub Giorgio Armani n'existe pas en vrai. Ensuite vous comprendrez mieux le sens de la phrase « personne n'est parfait ». C'est important d'accepter son corps et ses défauts à 20 ans parce que ça ne risque pas de s'arranger ! Les jours sans, regardez-vous à travers les yeux de ceux qui vous aiment, ça soulage.

CAMILLE | 12:15

Alimentation

mange, prie, aime

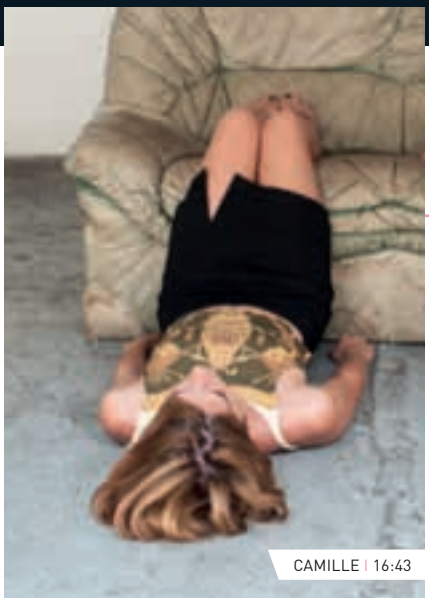
Grandir, c'est aussi partir. Et partir, c'est faire une croix sur les délicieux petits plats de maman. Bien que les soupes chinoises aient sauvé la vie de plus d'un étudiant, il faut bien avouer qu'à la longue, ça lasse un peu. Une seule ligne de conduite : petit-déjeunez comme un roi, déjeunez comme un prince et dînez comme un pauvre. À méditer.

CAMILLE & GAUVIN | 15:17

Activités physiques

shake ton booty

Si comme 100% des jeunes, la base de votre alimentation est le gras, alors vous êtes aussi tout à fait conscient que ce Kebab ne s'éliminera pas tout seul. Et si l'on vous disait que bouger libère des endorphines, l'hormone du plaisir, vous vous inscririez à la salle de sport ? Vous auriez tort de vous refuser ça, un corps heureux cela ne peut faire que du bien au reste !



CAMILLE | 16:43

Examen gynécologique

détendez-vous !

Mesdemoiselles, il y a des choses auxquelles vous ne pourrez pas échapper dans votre vie de femme, au même titre qu'une coloration loupée ou qu'une amourette sans lendemain. Votre première visite chez le gynécologue fait partie de ces choses. Mais, et c'est une promesse, un jour viendra ou vous penserez à votre liste de course en regardant le plafond.

CAMILLE & GAUVIN | 18:51

Question de taille

génération pornhub

Comme si la guerre des sexes entre les hommes et les femmes ne suffisait pas, ces messieurs doivent aussi faire face à l'existence d'une conflagration interne concernant la taille de l'instrument du pouvoir. Les gars, trop de porno tue la confiance ! Le plaisir n'a rien à voir avec la taille alors rangez votre orgueil au placard et sortez votre audace.

GAUVIN | 22:03

Acné et boutons

biactol mon amour

Douce adolescence, phase de paix intérieure et apogée du sex-appeal. Quand les hormones pètent un boulon, c'est souvent l'éruption... de boutons ! Mais pas de panique, les problèmes de peau sont le lot de 80 % des jeunes. Donc jusqu'à preuve du contraire, c'est plutôt cette fille à la peau lisse qui devrait avoir honte.

TATTOO | 17:41

Piercings et Tattoos

ou pas...

Dans quelques décennies, on croisera dans la rue des octogénaires tatoués jusqu'au cou, reliquats d'une époque ou le tatouage connut une énième et éphémère heure de gloire : la nôtre. Tout revient à la mode, certes, mais surtout tout passe. On ne vous le répètera jamais assez, avant de vous faire tatouer ou percer, RÉ-FLÉ-CHI-SSEZ!

Corps et sexualité

CENTRE SIMONE VEIL PLANIFICATION ET ÉDUCATION FAMILIALE
(CHU de Nantes)
38 boulevard Jean Monnet (1er étage)
44000 Nantes
T. 02 40 08 49 69
Bus 42, 52 arrêt : Gaston Veil
L2 et L3 arrêt : Aimé Delrue

PLANNING FAMILIAL (CPEF)
Mouvement Français pour le Planning Familial (pas d'IVG)
16 rue Paul-Bellamy (1er étage)
44000 Nantes
T. 02 40 20 41 51
lun : 9h - 18h / mer : 9h - 19h
jeu : 9h - 12h30 / 14h - 18h
ven : 9h - 12h / 14h - 18h
L2 arrêt : 50-Otages

MAISON DÉPARTEMENTALE DES ADOLESCENTS
18 rue Voltaire
44000 Nantes
T. 02 40 20 89 65
lun - sam : 13h - 18h
Accueil gratuit, anonyme et confidentiel des jeunes entre 11 et 21 ans
L1 arrêt : Médiathèque / bus 11 arrêt : Graslin

La violence en amour

SOLIDARITÉS FEMMES EN LOIRE-ATLANTIQUE
Femmes seules ou avec enfants, victimes de violence conjugales ou familiales
9 rue Jeanne d'Arc
44000 Nantes
lun - ven : 9h - 18h (sauf le mardi matin)
Ecoute téléphonique : 02 40 12 12 40
(Prix d'un appel local, possibilité de se faire rappeler au numéro souhaité)
L2 arrêt : 50-Otages

SOS FEMMES
T. 02 40 12 12 40
sos-femmes-nantes@wanadoo.fr

VOUS ÉCOUTER

Le **3919** est un numéro destiné aux femmes victimes de violences, ainsi qu'à leur entourage et aux professionnels concernés. C'est un numéro d'écoute national et anonyme. Il est accessible et gratuit depuis un poste fixe en métropole et dans les DOM.
Le numéro est ouvert du lundi au samedi, de 8h à 22h et les jours fériés de 10h à 20h (sauf les 1er janvier, 1er mai et 25 décembre).
Ce numéro permet d'assurer une écoute, une information, et, en fonction des demandes, une orientation adaptée vers les dispositifs locaux d'accompagnement et de prise en charge.
Le 3919 n'est pas un numéro d'appel d'urgence. En cas d'urgence, appelez la police ou la gendarmerie, en composant le 17 (ou le 112 d'un portable, appel gratuit)
www.stop-violences-femmes.gouv.fr

Et vous, c’est quoi votre asso ?
www.assos.nantes.fr
ALLONANTES 02 40 41 9000

VILLE DE Nantes

Double Mixte/Anima-productions – Direction de la communication – Ville de Nantes (2012) / ©iStockphoto.com / Mlenny

Idées suicidaires

VOUS ÉCOUTER

0825 120 364
www.sos-suicide-phenix.org
7J/7 au 0825 120 364 (16h - 23h)
et 7J/7 au 01 40 44 46 45 (12h - 24h)
Le 0825 120 364 est un numéro que vous pouvez appeler pour un mal-être passager ou qui perdure, des idées suicidaires, pour ne pas rester seul...
Une équipe formée et expérimentée est là pour vous écouter et vous répondre.

UNITÉ ESPACE SAINT-JACQUES (PRÉVENTION SUICIDE)
T. 02 40 08 33 33
www.chu-nantes.fr

CENTRE SOCIAL SPÉCIALISÉ RECHERCHE ET RENCONTRES, LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT ET PRÉVENTION DU SUICIDE
23 rue Adolphe Moitié
44000 Nantes
T. 02 40 08 08 10
L2 arrêt : Saint-Mihiel
Bus 12-52 et Chronobus C2 arrêt : Talensac

ASSOCIATION LE PAS, SERVICE D'AIDE PSYCHOLOGIQUE GRATUIT, LIEU D'ÉCOUTE MAISON DES HAUBANS
1 bis rue de Berlin
44000 Nantes
T. 06 87 25 33 23
Bus 24 et Chronobus C3 arrêt : Haubans

ASSOCIATION LE PAS, SERVICE D'AIDE PSYCHOLOGIQUE GRATUIT, LIEU D'ÉCOUTE CENTRE SOCIOCULTUREL PETITE SENSIVE
48 rue du Lieutenant Jean de Sesmaisons
44000 Nantes
T. 06 98 12 68 20
L2 arrêt : Santos Dumont

CPCT
Centre Psychanalytique de Consultations et de Traitements
31 rue des Agenêts
T. 02 51 13 53 52
Bus 70 arrêt : Chambelles

City Résidence
Appart Hôtel

LOCATION
APPARTEMENTS Studios - T2

WIFI gratuit illimité, espace buanderie, parking gratuit , salle de fitness ...

Créez votre séjour sur mesure !

Tarif *Studio Nantes Beaujoire:

- 42€ la nuit (le week end)
- 210€ la semaine
- 630€ le mois
- **438€ / mois** (à partir de 6 mois)

NANTES BEAUJOIRE
23-25 rue du chemin rouge
02.40.75.77.63
nantes-beaujoire@city-residences.eu

NANTES CAMPUS
5 rue Alfred Kastler
02-40-50-43-45
nantes-campus@city-residences.eu

*Tarifs 2013 soumis à modification sans préavis

Le voyage imaginaire de Jules Verne

« J'aperçois ici ou là des traces de mon passage. La façade d'un hangar s'orne du nom de ma fidèle hirondelle de la Manche, et non loin cliquète, un hommage mécanique au prince Dakkar. La monture du sultan me réjouit un peu plus et m'émerveille presque. Sur les quais, les enfants ont remplacé les dockers. Les rêves d'aventure et d'exotisme sont toujours là pourtant et les soirées alcoolisées ne sont guère différentes dans leur subtilité.

L'eau, autrefois omniprésente, est aujourd'hui pacifiée, contenue. J'observe le fleuve depuis un banc, en compagnie d'un enfant au regard portant loin sur l'estuaire, s'émouvant des restes des histoires de Jean-Marie Cabidoulin. D'autres statues évoquent l'obus du Columbiad ou le Victoria. C'est sous cet aérostat, dans ce grand jardin, devant une mère lisant à son fils, sous mon regard désuet mais bienveillant, que je me repose un instant et me prépare à entamer un nouveau voyage. »

Jules Verne d'après *Vingt mille lieues sous les mers, Une maison à vapeur, Les histoires de Jean-Marie Cabidoulin, De la Terre à la Lune, Cinq semaines en ballon*

Jules Verne est un écrivain nantais du 19e siècle, auteur de romans d'aventure et de science-fiction

Parc des oblates

#100

« Peut-on faire du neuf avec du vieux ? Vous avez quatre heures. » La réponse est à Nantes, au parc des Oblates plus précisément. Trois hectares sauvages – façon jardin en friche – et vallonnés, entre arbres centenaires et vue sur la Loire : le centième parc nantais, acquis par la ville en 2011, appartenait auparavant à la congrégation des Franciscaines.

rue Fontaine des Baronnies
C 1 : Lechat

Jardin des plantes

magnolias for ever

Des serres partout, des variétés rares et des plantes médicinales : vous n'êtes pas à Amsterdam, mais au Jardin des plantes nantais. Sur sept hectares, on peut humer des camélias venus du monde entier, se piquer dans les serres cactées ou piquer un somme à l'ombre d'un magnolia centenaire. Promenez-vous en compagnie de l'être aimé dans les serres tropicales humides qui sentent si bon qu'on en perd l'envie de se parfumer !

boulevard Stalingrad
Ⓣ1 : Gare SNCF nord

Péage sauvage

paiement en nature

Le Péage Sauvage, c'est l'histoire d'un projet d'autoroute qui permet à la nature de s'épanouir. Le chantier abandonné dans les années 70 laisse aujourd'hui place à la Petite Amazonie. L'imposante structure en bois, surplombée d'un belvédère, offre un point de vue imprenable sur cet écrin de verdure habituellement inaccessible. C'est aussi le seul péage gratuit de France. Tellement moins polluant qu'une balade sur l'A10 !

chemin du pont de l'arche des Mauves
Ⓣ1 : Moutonnerie

LISE-MARIE | 14:21

HAB galerie

habon ?

Après un tour d'Éléphant et avoir contemplé la rive droite de Nantes au travers des anneaux de Buren, vous arrivez enfin à la HAB Galerie et ses 1 400m² exclusivement dédiés à l'art contemporain. Chaque année s'y déroulent trois à quatre expositions, comme celle de Felice Varini, qui a réalisé l'une des œuvres pérennes d'Estuaire 2007. L'histoire ne dit pas si cette galerie installée au Hangar à Bananes est un hommage à Lio ou à Andy Warhol…

Allô ? 02 28 08 77 28
B 58 : Hangar à Bananes

ALEXANDRA | 16:03

Chapelle de l'Oratoire

le temps des cathédrales

Le dimanche, jour du seigneur, plusieurs solutions s'offrent à vous : glander toute la journée pour récupérer des déhanchés de la veille ; ou aller à l'église. Ou à la Chapelle de l'Oratoire, tiens ! Encore mieux ! Un lieu majestueux, à la fois imposant et délicat, qui prend le relais et accueille les expositions temporaires en attendant la réouverture du musée des beaux-arts en 2014.

Allô ? 02 51 17 45 70
www.museedesbeauxarts.nantes.fr
B 4 : Foch-Cathédrale

FRANÇOIS-XAVIER | 12:00

Château des Ducs de Bretagne

olé aux Ducs !

Il parait que Nantes est bretonne, d'où la présence du château. Mais en réalité, c'est surtout qu'Anne de Bretagne s'y ennuyait et était bien contente d'avoir un pied-à-terre en plein centre-ville ! Pour voyager dans le temps, mieux vaut se rendre directement au château des Ducs, où se trouve le musée consacré à l'histoire nantaise, de l'époque des chevaliers à l'après-guerre, en passant par le commerce triangulaire.

Allô ? 0 811 46 46 44
www.chateau-nantes.fr
Ⓣ 1 / B4 : Duchesse Anne

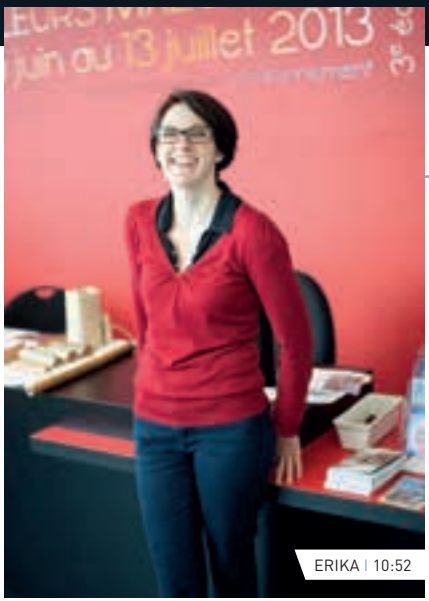
CLARA | 11:07

Muséum d'histoire naturelle

animania

Pigeon ? Vole. Aigle? Vole. Pingouin ? Vole. Euh... vous êtes sûr de vous, là ? Vous devriez aller faire un tour au Muséum d'histoire naturelle, pour réviser vos classiques. Et il n'y a pas que des oiseaux ! Le musée recense plus de 1,6 million de spécimens, allant des petits coquillages aux 18 mètres de la « Baleine de Donges ». L'occasion de découvrir des espèces que l'on a pas l'habitude de voir chez nous.

Allô ? 02 40 41 55 00
www.museum.nantes.fr
Ⓣ 1 : Médiathèque



ERIKA | 10:52

Cosmopolis

polis secours

À la fois une ville brésilienne, un film de David Cronenberg dont l'histoire se déroule à Manhattan et un espace international à Nantes. Cosmopolis porte bien son nom. Ateliers, débats, expositions, cinéma, musique… L'espace propose tout au long de l'année des rendez-vous pour partir à la découverte du monde sans casquer le moindre billet d'avion ou la plus petite nuit d'hôtel. Bref, s'ouvrir l'esprit sans ouvrir le porte-monnaie.

Allô ? 02 51 84 36 70
www.nantes.fr
B 22 / 51 / 54 : Delorme

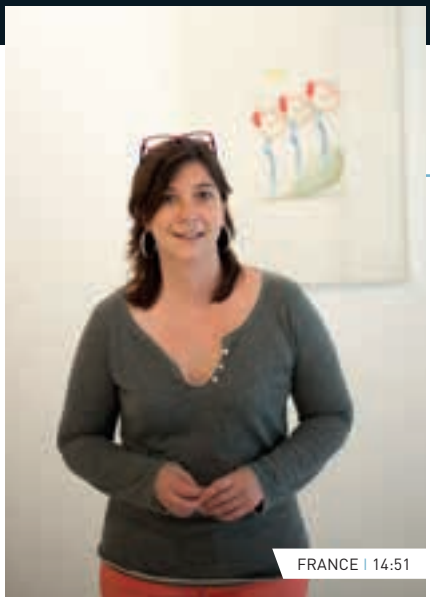
DOROTHÉE | 11:38

Médiathèques

emprunt national

Vous êtes persuadé que les bibliothèques ferment à 15h30 et ne disposent de toute façon que d'ouvrages *has been* ? Détrompez-vous ! Les bibliothèques municipales nantaises ferment rarement avant 18 heures. Petite dernière (ouverte en 2007), la médiathèque Floresca Guépin, du nom de la présidente d'une école de filles (chose peu courante en 1870) devenue le lycée Vial, dispose d'un fonds de 45 000 documents, sur tous supports !

Allô ? 02 40 93 41 60
www.bm.nantes.fr
Ⓣ 1 : Souillarderie


FRANCE | 14:51

L'artothèque

sur place ou à emporter ?

Grâce aux Suédois, nous avons maintenant tous la même déco, haha ! Mais si cela ne vous dit trop rien… pensez à La Collection. Née en 1986, l'Artothèque de Nantes, qui a fusionnée avec l'école des beaux-arts cette année, vous permet d'emprunter jusqu'à six œuvres par an, pour une durée de deux mois par œuvre, moyennant une cotisation annuelle de 60 euros. Le juste milieu entre les aquarelles de tatie Jeanne et les toiles de maîtres.

Allô ? 02 40 35 90 67
www.esba-nantes.fr
Ⓣ2 : place du cirque

ALEXANDRE | 16:13

L'Atelier

working class hero

Si pour vous, le « vrai art », ce sont des peintures de barbus en slip accrochés sur des bouts de bois, vous vous mettez le pinceau dans l'œil. Dans l'ancien atelier du sculpteur Gérard Voisin, la ville de Nantes a ouvert un lieu d'exposition dédié à la création contemporaine. L'Atelier accueille des artistes internationaux, mais aussi locaux, car il faut bien encourager les gars du coin, qui deviendront peut-être connus mondialement.

Allô ? 02 40 41 65 50
Ⓣ2 : 50 Otages

QUENTIN | 13:21

Canal Saint-Félix

canal plus

Un peu pavé, un peu herbeux ; un peu mouillé, un peu sec, le canal Saint-Félix est un endroit aux personnalités multiples. La journée, on y flâne seul (ou à deux) en contemplant les vieux gréements. Le soir, c'est un haut lieu de la culture (et de la nuit) nantaise : rive gauche, le Remorqueur ; rive droite, le lieu unique. On peut venir seul mais je vous préviens, on repart souvent accompagné.

Quai Ferdinand Favre / Quai Malakoff
Ⓣ 1 : Duchesse Anne

JENCIANE | 16:28

Streetpark

killflip

Avec le retour de la mode des pavés et de l'architecture minérale, pas facile de trouver un endroit où skater. Pourtant, en plein centre-ville, on trouve un streetpark où l'on peut faire du skate, du roller et même de la trottinette (si, si) ! Et si vous ne savez pas *rider*, venez vous asseoir sur un banc, en laissant nonchalamment traîner une planche de skate à vos pieds. Il paraît que ça marche pour draguer…

place Ricordeau
Ⓣ 2 / 3 : Hôtel Dieu

EMMANUEL | 15:29

Tour Bretagne

ascenseur émotionnel

La Tour Bretagne ne vaut sûrement pas l'Empire State Building ni la Tour Eiffel, mais depuis la terrasse du Nid, au 32e étage, elle offre un point de vue imprenable sur toute la ville de Nantes et même au-delà. Sans bouger de là-haut, on découvre des coins inconnus, et ceux qu'on pensait connaître s'offrent à nous sous un jour (ou une nuit) différent. En plus, de là-haut, on peut s'amuser à faire semblant de prendre les voitures entre ses doigts.

place Bretagne
Ⓣ 3 : Bretagne

TRISTAN | 14:53

Crapa – barbecue

famille pierrafeu

À Nantes, une fois tous les 51 jours, il fait beau. Et qui dit soleil dit barbecue avec les copains ! Sauf que dans 16 mètres carrés, personne n'a la place d'en installer un. D'abord, c'est interdit, et puis, ce serait dangereux et ce n'est sûrement pas très sain. Direction le parc du Crapa à Beaulieu, où de beaux BBQ en pierre, des bancs et des tables sont disponibles en libre accès. À vos saucisses, allumez, grillez !

rue du Pré Salé
B 24 / 52 : Hôtel de Région

Lire à Nantes, emprunter des DVD & de la musique

La Bibliothèque municipale, c'est d'abord un réseau de sept bibliothèques, un catalogue consultable en ligne, environ 1 500 000 documents prêtés chaque année, le tout réparti en trois médiathèques, quatre bibliothèques de quartier, un centre d'information sur la littérature de jeunesse (Centre Bermond-Boquié), un service d'action éducative (SAE), un service de prêt aux collectivités (SPAC), un centre d'études et un musée consacrés à Jules Verne.

La carte d'adhérent à la Bibliothèque municipale donne accès et permet d'emprunter des documents dans tous les établissements du réseau.

Dans chaque équipement, des bibliothécaires sont là pour vous aider et vous conseiller.

Toutes les bibliothèques du réseau sont accessibles aux handicapés.

BIBLIOTHÈQUE DU BREIL-MALVILLE

37 bis avenue des Plantes
T. 02 40 76 06 56
mar : 13h30 - 19h
mer : 10h - 12h / 13h30 - 18h
jeu et ven : 13h30 - 18h
sam : 10h - 12h / 13h30 - 17h
L3 : arrêt Longchamp
bm.nantes.fr

BIBLIOTHÈQUE DE CHANTENAY

8 rue de la Constitution
T. 02 40 46 26 96
mar, jeu : 13h30 - 18h
mer : 10h - 12h / 13h30 - 18h
ven : 13h30 - 19h
sam : 10h - 12h / 13h30 - 17h
L1 : arrêt Egalité
bm.nantes.fr

MÉDIATHÈQUE FLORESCA-GUÉPIN

15 rue de la Haluchère
T. 02 40 93 41 60
mar : 13h30 - 19h
mer : 10h - 18h
jeu, ven : 13h30 - 18h
sam : 10h - 17h
L1 : arrêt Souillarderie
bm.nantes.fr

MÉDIATHÈQUE JACQUES-DEMY

24 quai de la Fosse
T. 02 40 41 95 95
lun, mar, jeu, ven : 12h - 19h
mer : 10 - 19h
sam : 10h - 18h
L1 : arrêt Médiathèque
bm.nantes.fr

BIBLIOTHÈQUE DE LA HALVÊQUE
23 rue Léon-Serpollet
T. 02 40 50 62 64
mar : 13h30 - 19h
mer : 10h - 12h / 13h30 - 18h
jeu et ven : 13h30 - 18h
sam : 10h - 12h / 13h30 - 17h
L1, bus 71 : arrêt la Halvêque
bm.nantes.fr

BIBLIOTHÈQUE DE LA MANUFACTURE
6 cour Jules-Durand
T. 02 40 41 95 65
mar, jeu : 13h30 - 18h
mer : 10h - 12h / 13h30 - 18h
ven : 13h30 - 19h
sam : 10h - 12h / 13h30 - 17h
L1 : arrêt Manufacture
bm.nantes.fr

MÉDIATHÈQUE LUCE-COURVILLE
1 rue Eugène-Thomas
T. 02 40 16 05 50
mar, jeu : 13h30 - 18h
mer : 10h - 18h
ven : 13h30 - 19h
sam : 10h - 17h
L2 : arrêt Chêne des Anglais
bm.nantes.fr

MÉDIATHÈQUE LISA BRESNER
25 boulevard Romanet
T. 02 40 41 54 00
mar, jeu : 13h30 - 18h
mer : 10h - 12h / 13h30 - 18h
ven : 13h30 - 19h
sam : 10h - 12h / 13h30 - 17h
L1 : arrêt Jamet
bm.nantes.fr

Laver son linge à Nantes

Lorsque l'on est indépendant, on ne fait plus laver son linge chez ses parents. Cela dit, on n'a pas toujours la place ni l'argent pour une machine à laver dans son 15m². Copilote vous donne quelques adresses utiles pour votre émancipation.

LAVERIES AUTOMATIQUES

CENTRE-VILLE
- 18 rue Fouré
- 3 allée des Tanneurs
- 3 rue de l'Hôtel de ville

DERVALLIÈRES- ZOLA
- 66 rue de la Ville en Bois
- 56 rue de la Contrie

HAUTS-PAVÉS / SAINT-FÉLIX
- 10 boulevard de l'Amiral Courbet
- 100 rue Paul Bellamy
- 15 rue Bel Air

MALAKOFF / SAINT-DONATIEN
- 1 rue Pitre Chevalier
- 136 boulevard Ernest Dalby

ILE DE NANTES
- 4 place Victor Mangin
- 1 boulevard Victor Hugo

BREIL BARBERIE
- 1 rue Hector Berlioz
- 6 rue Guillaume Grootaers
- 142 boulevard Robert Schuman

NANTES NORD
- 27 chemin de barbotte
- 84 rue de la Bourgeonnière
- 86 route de la Chapelle-sur-Erdre

Prendre une douche à Nantes

BAINS-DOUCHES MUNICIPAUX ET TOILETTES PUBLIQUES
23 allée Baco
(entrée rue des Olivettes)
44000 Nantes
T. 02 40 47 17 42
lun - sam : 8h15 - 15h45 en journée continue
dim : 9h - 13h
Fermés les jours fériés
L2, 3 arrêt : Hôtel-Dieu

Trouver une cabine téléphonique à Nantes

Plus de crédit, plus de connexion, les cabines téléphoniques sont là pour vous dépanner (ou vous changer en super-héros).

- Place Bretagne
- Boulevard Guist'hau
- Rue Contrescarpe
- Allée Baco
- Rue Scribe
- Rue de la Barillerie (face Galeries Lafayette)...

Acheter un disque à Nantes

MELOMANE
Toutes les bonnes musiques
2 quai de Turenne
44000 Nantes
T. 02 40 47 62 75
www.melomane-store.com

ONENESS RECORDS
Toutes les musiques « groove »
32 rue du Marechal Joffre
44000 Nantes
T. 02 40 29 08 11
mar - sam : 15h -19h30

Faire un barbecue à Nantes

À Nantes, de nombreux parcs sont équipés de barbecues disponibles pour accueillir les habitants et leurs saucisses

- parc du Crapa
- parc de Malakoff
- parc de Port-Boyer
- parc de La Jonelière
- parc de La Tortière
- parc du Val de Gesvres

PISCINE
PATINOIRE
du Petit Port

Fête du Campus au Petit Port

Mercredi 16 octobre 2013

PISCINE 1€*

*Dans la limite de la fréquentation autorisée.

12h - 20h / 20h45 - 23h

PATINOIRE 2€*

*Location de patins comprise. Dans la limite des places et patins disponibles.

21h - 23h30

Tout savoir : www.piscine-nantes.fr - www.patinoire-nantes.fr

Pour tous les étudiants, sur présentation de votre carte !

Bd du Petit Port à Nantes
piscine / patinoire : 02 40 74 01 77
Arrêt du Tram ligne 2 «Montbarrois - Petit Port»

Le Petit Port

Jean Clergeau, 31 ans

« Avant d'être le programmateur du TNT (Terrain Neutre Théâtre), j'ai joué dans une troupe amateur, et d'ailleurs j'ai commencé à l'âge de dix ans. Après la Fac de Philo à Nantes, je me suis concentré sur la musique. J'ai fait dix ans de bénévolat dans des festivals. C'est à force de venir aux bœufs du TNT que l'on m'a donné ma première chance professionnelle. En plus du théâtre, on programme des concerts, du cirque, du mime... On partage équitablement les gains avec les artistes, cela permet aussi de parler rapidement d'autre chose que d'argent. Nous les accompagnons, car le TNT est une première étape scénique. Je fais attention à avoir une ligne artistique sans m'enfermer dedans. Je défends un théâtre populaire, mais exigeant. Ici, nous accueillons 49 spectateurs et deux spectacles par soir, sept jours sur sept. Le lieu est une ancienne salle de billard transformée par des comédiens qui démarraient. On a un public de quartier, d'habitués, c'est familial ! Aujourd'hui encore, l'équipe s'occupe aussi du ménage, de la billetterie, c'est un vrai engagement culturel. C'est d'ailleurs le principal intérêt car financièrement c'est souvent... précaire ! (rires). »

TNT
Allô ? 02 40 12 12 28
www.tntheatre.com
Ⓣ 2 / 3 : Hôtel Dieu

Gwendoline Blosse, 28 ans

« Je suis arrivée à Nantes il y a sept ans pour étudier l'art. J'ai fait beaucoup de boulots alimentaires, j'ai même testé le métier de costumière, tout en cumulant des travaux web, graphiques, mais je m'investis surtout dans la BD. Je suis autodidacte et pour ça, le dessin, c'est parfait ! Je n'aime pas trop ce qui est « technique » et qui demande trop de rigueur (rires). Au fur et à mesure, je me suis fait un réseau et avec Grante Ègle, une association de micro-édition (environ 120 exemplaires, souvent des livres d'artistes) nous nous sommes installés à POL'N. C'est un collectif regroupant une dizaine d'associations dans le quartier des Olivettes. À l'étage, il y a des bureaux où l'on peut bosser efficacement sans être déconcentrés par une lessive à faire (ou un bon fromage dans le frigo), mais au rez-de-chaussée on organise différents événements ouverts à tous, comme des expositions, des concerts, des performances et parfois tout ça en même temps ! Toutes les associations doivent être force de proposition, donc le lieu est vivant, c'est assez chronophage d'ailleurs (rires) ! »

POL'N
pol-n.org
gwendolineblosse.blogspot.fr
Ⓣ 2 / 3 : Hôtel Dieu

ALICE | 23:42

Pôle Étudiant

perd pas le nord

Le « Pôle » est le centre névralgique du campus Tertre. Entre deux TD ou après une longue journée de cours magistraux, vous pourrez y vivre un moment intense. Un jeudi par mois, il y a un concert gratuit, et très souvent, il s'agit de la crème de la musique indé ! Vous y trouverez également de quoi vous désaltérer pour vraiment pas cher, ce qui est toujours bien, parce que quand on danse toute la nuit, il ne faut pas oublier de boire (de l'eau, hein !).

Allô ? 02 72 64 04 40
www.univ-nantes.fr
Ⓣ 2 : Facultés

WILLIAM | 19:08

Le Ferrailleur

on s'enjaille

Qui a dit que rockeurs et rappeurs ne pouvaient pas s'entendre ? Depuis Jay-Z et Linkin Park, ils sont même devenus copains comme cochons. Au départ plutôt branché rock chevelu, le Ferrailleur a petit à petit élargi son horizon : les soirées Soul Clap côtoient les BB Brunes, les concerts de reggae succèdent aux groupes de *brutal death*. Et si ce ne pas déjà le cas, l'éclectisme pourrait bien devenir votre sport préféré.

www.leferrailleur.fr
quai des Antilles
B 58 : Hangar à Bananes

GENEVIÈVE | 19:51

T.U.

o.k., t'es bat, t'es in

Le T.U. est de ces théâtres nantais dont la programmation est exigeante. On y découvre les grands noms du répertoire français, telle la *Bérénice* de Racine et des metteurs en scène contemporains (et locaux) comme Hervé Guilloteau. Le T.U. est aussi le théâtre universitaire où les étudiants, jeunes comédiens et metteurs en scène font leurs premières armes. Ouvert la journée, c'est aussi là que vous trouverez les grenadines les moins chères de Nantes et les fauteuils les plus confortables de tout le campus !

Allô ? 02 40 14 55 14
www.tunantes.fr
T 2 : Facultés

PAULINE | 22:18

Stereolux

amplifétamine

Avec sa grande salle de 1 200 places et son « club » de 400, pour les artistes plus indés, Stereolux est LE lieu des musiques actuelles à Nantes. Une programmation aux petits oignons avec beaucoup de rock, mais aussi de l'électro et du hip-hop. Et il n'est pas rare que les groupes descendent boire une bière au bar (gonflable) après le concert. L'occasion de faire du trampoline avec votre chanteur préféré.

Allô ? 02 51 80 60 80
www.stereolux.fr
Ⓣ1 : Chantiers Navals

ÉLODIE | 18:34

Le lieu unique

orfèvre utile

Au bord d'un canal, avec des transats pour profiter du soleil et une programmation hyper pointue, le lieu unique est l'un des rares endroits de la culture nantaise connu des Parisiens, c'est dire ! Sauf que tout y est moins cher qu'à Paris, qu'on peut y manger, y voir du théâtre, de la danse, des conférences et des concerts. Le week-end, au bar, c'est la grosse fête. Bref, le lieu unique, c'est Paris en mieux.

Allô ? 02 51 82 15 00
www.lelieuunique.com
Ⓣ1 / Ⓑ4 : Duchesse Anne

ALEXANDRA | 21:49

Pannonica

trouble be-bolaire

Pour s'y rendre, il faut descendre un escalier étroit, long et sombre... Cool ! Le Pannonica, c'est un club de jazz, un vrai ! Si Boris Vian et ses zazous avaient vécu à Nantes, c'est sûr qu'ils seraient allés au *Panno* pour jouer du be-bop. Du jazz moderne et contemporain et des musiques afro, parfois teintées de sonorités électroniques, c'est ce que vous y verrez. Promis, ce n'est pas dans cette boîte de jazz que Michel Jonasz a ses habitudes.

Allô ? 02 51 72 10 10
www.pannonica.com
Ⓣ 2 : 50 Otages

ÉMILIE | 20:51

La Bouche d'air

vent sur 20

« Comment un groupe français peut-il chanter en anglais ? », vous insurgez-vous ! L'important c'est la subtilité des paroles ! Et puis, dans la langue de Molière, tout est poétique (même Michel Fugain). Voilà qui devrait vous plaire : l'association La Bouche d'Air programme à la salle Paul Fort la fine fleur de la chanson française et des musiques du monde. Le Port d'Amsterdam, d'accord, mais ça aurait eu une autre gueule avec le Port de Saint-Nazaire, non ?

Allô ? 02 51 72 10 10
www.labouchedair.com
Ⓣ 2 : 50 Otages

SIMON | 21:17

Livresse

écume du rouge

La culture, c'est comme les parachutes : quand on n'en a pas, on s'écrase. Parce que se retrouver au café c'est sympa, mais qu'il ne faut pas négliger la culture générale, à Livresse, on peut faire les deux. Dans leur café, Marie et Simon disposent d'une belle bibliothèque, et l'on peut lire un bouquin dans un gros fauteuil en buvant un café ou siroter un verre devant un concert. Ça compte comme des révisions, non ?

Allô ? 02 49 44 47 22
facebook : /livresse.nantes
Ⓣ2 : Place du Cirque

EDDY | 19:03

Le Remorqueur

« ne rentre pas chez toi ce soir… »

… ne rentre pas chez toi car il est tard », chantait Slaï. Parfois, quatre heures, c'est encore un peu tôt pour rentrer, et à Nantes, le Remorqueur est l'un des seuls endroits qui ferme à 6 heures ! Mais il n'y a pas que ça. On peut aussi y voir des concerts pour un prix dépassant rarement deux euros et les meilleurs dj's de la nuit nantaise. Et l'on y fait souvent de belles rencontres, accoudé au bastingage.

Allô ? 02 40 20 49 99
leremorqueur-nantes.blogspot.com
Ⓣ1 / Ⓑ4 : Duchesse Anne

ANTOINE | 22:21

La Scène Michelet

DIYsneyland

Tatouage, blouson en cuir, crêtes et Doc Martens. C'est un peu la panoplie de la faune qui a ses habitudes à la Scène Michelet. Pas étonnant, c'est la Mecque du punk rock à Nantes. À deux pas de la fac, on peut également y croiser des pointures du garage comme de jeunes groupes prometteurs. Car dans la grande famille du rock, on se mélange...

Allô ? 02 40 74 13 13
www.scenemichelet.com
Ⓣ2 : Saint-Félix

JAMES | 18:49

L'Art Scène

de l'art ou du cochon

Quelle est cette douce musique qui stimule mes tympans ? L'Art Scène fait plutôt dans l'acoustique que dans les bruits stridents. La programmation fait la part belle au jazz, au blues et à la chanson. Le bar accueille également des soirées polyglottes : les lundis, venez rencontrer des beaux toréros et les mercredis, de jolies italiennes ! Avec tout ça, on ne serait pas étonné si l'Art Scène a les oreilles qui sifflent...

Allô ? 02 40 47 74 04
artscene.nantes.free.fr
Ⓣ1 : Bouffay

JULIE & GUIDO | 17:54

Le Cabanier

... au fond du jardin

Ouvert en 2005 parce que la Compagnie Adzel était fatiguée de ne pas trouver d'endroit où se produire, le Cabanier reçoit des artistes en tout genre : débutants comme confirmés, comédiens comme musiciens. Il y a même des spectacles pour le jeune public, si un jour vous devez garder votre petit cousin. La salle ne peut accueillir que 40 spectateurs, alors pensez à réserver si vous ne voulez pas vous retrouver avec quelqu'un sur les genoux !

Allô ? 09 64 17 70 40
www.lecabanier.free.fr
6 rue Ameline
C 2 : Bruneau

MANON | 18:41

Le Grand T

on ne badine pas avec le théâtre

Les ombres de Sophocle, Cyrano et Woyzeck planent sur le Grand T cette saison. De fameux classiques donc, mais aussi de toutes nouvelles créations se côtoient dans les différentes salles du théâtre de Loire-Atlantique. Théâtre, musique ou danse. Si l'éclectisme est présent sur les planches, il est aussi attendu côté public. D'ailleurs les moins de 25 ans bénéficient d'un tarif très réduit. Harpagon, sors de ce corps !

Allô ? 02 28 24 28 24
www.legrandt.fr
C 1 : Saint-Donatien

LAURA | 20:21

Angers Nantes Opéra

opéra, son coup de poing

On aurait tort de croire que l'opéra est réservé aux grands bourgeois en queue de pie et monocle. Dans un décor somptueux, Angers Nantes Opéra (ANO) propose au Théâtre Graslin des représentations des opéras les plus célèbres, de Mozart à Rossini, à des tarifs très avantageux pour les jeunes et très loin des canons classiques et ennuyeux qu'on s'imagine.

Allô ? 02 40 69 77 18
www.angers-nantes-opera.com
Ⓣ1 : Médiathèque

ALEXANDRE | 15:48

ONPL

so classic !

Vous avez adoré *La Chevauchée des Walkyries* dans *Apocalypse Now* et depuis, vous avez compris que la musique classique est loin d'être ringarde ; surtout celle de Richard Wagner en allemand ! Mais les concerts ne sont pas toujours donnés... L'Orchestre National des Pays de la Loire a beau être l'un des orchestres les plus *bancable* d'Europe, il propose des places à trois euros pour les moins de 25 ans qui se présentent une heure avant le début de la représentation. Ha !

Allô ? 02 51 80 89 13
www.onpl.fr

Et aussi...

MUSIQUE

LE DYNAMO CAFÉ
91 rue du Maréchal Joffre
T. 02 40 48 79 18
L4 / bus 11, 12, 21, 22, 23 arrêt : Foch Cathédrale

LE BAR DU LIEU UNIQUE
2 rue de la Biscuiterie
T. 02 40 12 14 34
www.lelieuunique.com
L1 / L4 arrêt : Duchesse Anne / bus 24, 56 arrêt : Favre

L'ALTERCAFÉ
Hangar à Bananes
21 quai des Antilles
T. 02 28 20 01 06
www.altercafe.fr
Bus 58 arrêt : Prairie au Duc

LE ZYGO BAR
35 rue des Olivettes
T. 02 51 83 51 34
Bus 24, 56 arrêt : Monteil

AU CHAT NOIR
13 allée Duguay-Trouin
T. 06 61 68 66 20
L1, L2 et L3 arrêt : Commerce

LE BPM
19 rue Léon Blum
T. 02 40 48 60 23
www.facebook.com/lebpm
L2 arrêt : 50-Otages

LE CANOTIER
21 quai de Versailles
T. 02 40 12 06 29
L2 arrêt : Saint-Mihiel

LE LABO
19 rue Léon Blum
T. 02 40 47 75 46
www.lelabo-nantes.com
L2 arrêt : 50-Otages

LE TRIOLET
8 rue de l'Hermitage
T. 02 40 69 32 30
www.letriolet.fr
L1 arrêt : Gare Maritime
Bus 45 arrêt : Garennes

AUX P'TITS JOUEURS
23 rue du Port Guichard
T. 06 60 02 98 47
Facebook : Aux p'tits joueurs

MAISON DE QUARTIER ACCOORD DOULON
1 rue de la Basse Chênaie
T. 02 40 50 60 40
maisondequartierdoulon.fr
Bus 48, 75, 92 arrêt : Druides

BARAKASON
CSC du Château
1 allée du Dauphiné 44400 Rezé
T. 02 51 70 75 75
www.barakason.com
L3 arrêt : Château de Rezé

ZÉNITH
Boulevard du Zénith - Zac Armor
www.zenith-nantesmetropole.com
Des navettes après les concerts permettent de rejoindre les arrêts des lignes 1, 2 et 3

CITÉ NANTES EVENTS CENTER
5 rue de Valmy
T. 02 51 88 20 00
www.lacite-nantes.fr
L4 arrêt : Cité des Congrès

LES ACTEURS DE LA MUSIQUE

FORCE BÉTON
Facebook : Force Béton

YAMOY'
T. 06 83 54 41 46
www.facebook.com/yamoy1

APO33
17 rue Paul Bellamy
T. 02 51 89 47 16
www.apo33.org

GET UP !
associationgetup@gmail.com
www.assogetup.com

CABLE#
cable.nantes@gmail.com
www.cablenantes.org

BACK TO GARAGE
T. 06 85 88 03 28
Facebook : Back to garage !

TRUTH & RIGHT
T. 06 61 75 46 10
www.facebook.com/truthandright

PICK UP PRODUCTION
11 rue des Olivettes
T. 02 40 35 28 44
www.pickup-prod.com
www.facebook.com/pickupprod
L2 / bus 24, 56 arrêt : Hôtel Dieu

CINETIC
T. 06 60 02 98 47
www.facebook.com/lassociation.cinetic

THÉÂTRE & DANSE

LE LIEU UNIQUE
Quai Ferdinand-Favre
www.lelieuunique.com
L1 / L4 arrêt : Duchesse Anne

THÉÂTRE DE POCHE GRASLIN
5 rue Lekain
T. 02 40 47 34 44
www.theatredepochegraslin.com
Bus 11 arrêt : Graslin

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE NATIONAL DE NANTES
23 rue Noire
T. 02 40 93 30 97
www.ccnn-brumachonlamarche.com
L3 arrêt : Poitou / bus 12, 32, 52 arrêt : Bel-Air

THÉÂTRE DU CYCLOPE
82 rue du Maréchal-Joffre
T. 02 51 86 45 07
www.theatreducyclope.com
L4 / bus 11, 12, 21, 22, 23 arrêt : Place Foch

SALLE FRANCINE-VASSE
18 rue Colbert
T. 02 40 73 12 60
www.sallevasse.fr
Bus 21, 23, 24, 56 arrêt : Édit de Nantes

THÉÂTRE DU SPHINX
9 rue Monteil
T. 02 40 89 19 09
www.theatredusphinx.com
L2, L3 / bus 24, 56 arrêt : Monteil

THÉÂTRE DE JEANNE
5 rue des Salorges
T. 02 40 69 66 66
www.theatre-jeanne.com
L1 arrêt : Gare-Maritime
Bus 81 arrêt : Salorges

THÉÂTRE BEAULIEU
9 boulevard Vincent Gâche
T. 02 49 10 63 10
www.theatrebeaulieu.fr
L2 et L3 arrêt : Vincent Gâche

COMPAGNIE DU CAFÉ THÉÂTRE
6 rue des Carmélites
T. 02 40 89 65 01
www.lacompagnieducafetheatre.fr
L1 arrêt : Bouffay

LA RUCHE
8 rue Félibien
T. 02 51 80 89 13
laruchereservation.wix.com/laruche-nantes
L3 arrêt : Viarme-Talensac

THÉÂTRE 100 NOMS
21 quai des Antilles
T. 02 28 20 01 00
theatre100noms.com
Bus 58 arrêt : Prairie au Duc

CINÉMA

FESTIVAL DU CINÉMA ESPAGNOL
17 rue Paul Bellamy
T. 02 40 20 55 84
www.cinespagnol-nantes.com
L2 arrêt : 50 Otages
Bus 12, 32, 52 arrêt : Talensac

FESTIVAL DES 3 CONTINENTS
7 rue de l'Héronnière
T. 02 40 69 74 14
www.3continents.com
L1 arrêt : Médiathèque / bus 11 arrêt : Graslin

UNIVERCINÉ CINÉMA ALLEMAND, BRITANNIQUE ET ITALIEN
Au Katorza
3 rue Corneille
T. 02 51 84 90 60
www.univercine-nantes.org
Bus 11 arrêt : Graslin

LE CINÉMATOGRAPHE
12 bis rue des Carmélites
T. 02 40 47 94 80
www.lecinematographe.com
L2 arrêt : Bouffay

Bon à savoir

SOIGNER SA SORTIE est indispensable à toute soirée ! Le Tramway et le Busway circulent tous les soirs jusqu'à 00h30 et 2h30 les samedis soirs. Les plus sportifs (et sobres) pourront louer un vélo Bicloo 24h sur 24. Pour les autres, il vous reste vos pieds si vous n'avez pas trouvé l'amour (qui vit en centre ville) !

POUR RESTER CONNECTÉS
TOUTE L'ANNÉE AVEC

LE VOYAGE À NANTES

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI SUR VOTRE MOBILE*.

GARDEZ SUR VOUS EN PERMANENCE UN CONCENTRÉ D'INFOS PRATIQUES : LE PARCOURS, LES ŒUVRES, L'AGENDA DES ÉVÉNEMENTS...

*DISPONIBLE POUR APPLE, ANDROÏD ET WINDOWS.

TÉLÉCHARGEZ LA GRATUITEMENT !

SE BRANCHER
COUPER LE CORDON

Mona Jamois, 23 ans

« Quand je suis arrivée à PiNG il y a trois ans et demi, le numérique, je n'y connaissais rien. C'est ici que j'ai appris à insérer un lien hypertexte dans un mail ! J'ai atterri ici en stage un peu par hasard. Mais pas complètement non plus : je me retrouvais déjà à l'époque dans la défense des valeurs et de la culture du libre. PiNG, c'est l'association d'exploration des pratiques numériques, sous toutes ses formes ; et depuis sa création, elle a bien changé : nous ne sommes plus la petite asso de quartier. Nous faisons de l'accompagnement de projet, de la formation professionnelle mais nous disposons également d'un fablab (un atelier de fabrication numérique) et d'un centre de ressources, ouverts tous deux aux adhérents. À l'automne prochain, nous ouvrons un nouvel atelier sur l'île de Nantes, plus grand et mieux équipé. C'est un projet collaboratif, on l'a donc logiquement baptisé Plateforme C. Pour la seconde année, nous organisons également une série de conférences en collaboration avec le lieu unique, sur le thème de l'omniprésence du numérique dans notre vie. »

PiNG
Allô ? 02 40 16 86 78
www.pingbase.net
Ⓣ3 : rond-point de Vannes / A. Vincent – Sainte-Thérèse

SE BRANCHER
COUPER LE CORDON

Yeliz Ozen, 28 ans

« J'ai fait un master 2 management du spectacle et mes professeurs m'avaient un peu parlé des arts numériques. Mais c'est vraiment lors de mon stage à Scopitone que je les ai découverts ! Les arts numériques, ce sont des formes artistiques où les nouvelles technologies servent de medium. Ce n'est pas juste une pièce de théâtre avec un vidéoprojecteur ! Après deux ans dans la danse contemporaine, j'ai été embauchée pour l'ouverture de Stereolux. Je travaille avec Cédric Huchet, le programmateur du pôle numérique. Moi, je fais l'interface entre les artistes et les différents services de la salle. C'est sûr que ça saute moins aux yeux que la programmation musicale de Stereolux, mais petit à petit, le projet s'affirme auprès du public. Scopitone reste LE temps fort, mais nous organisons des évènements tout au long de l'année. En plus des expositions et des spectacles numériques, nous organisons environ une fois par mois un événement *live* gratuit, pour faire découvrir les arts multimédia. Mon travail est passionnant ! C'est un domaine très large, qui change à toute vitesse. Je suis toujours en constant émerveillement ! »

Stereolux
Allô ? 02 40 43 20 43
www.stereolux.org
Ⓣ 1 : Chantiers Navals

ANTOINE | 15:27

Ordipass

plug & play !

Si prendre un cours sur papier est encore faisable au collège, une fois au lycée, étudier sans ordinateur relève de l'exploit. Pourtant, rares sont les jeunes de 16 ans qui peuvent se payer un tel outil de travail. C'est pourquoi la région a inclus dans son Pack 15-30 le dispositif Ordipass, pour aider les lycéens et apprentis à financer leur premier ordinateur. Jusqu'à 200 euros de renfort… C'est Big Brother qui va être content.

Allô ? 02 28 20 50 00
jeunesse.paysdelaloire.fr

JAMES | 16:12

Alis44

pimp my Mac

Lauréate de l'appel à projets citoyens lancé par Nantes Capitale verte 2013, l'association Libre Informatique et Solidaire œuvre dans les arcanes du recyclage. Elle réutilise et récupère du matériel informatique usagé puis donne les engins retapés aux publics prioritaires et aux associations. Et devinez quoi ? le public prioritaire, c'est vous pauvres jeunes fauchés !

Allô ? 09 51 11 21 45
alis44.org
Ⓣ 1 : Souillarderie

MICHEL | 11:15

Cyberespaces

comme à la maison

Nantes est une ville connectée. Les Maisons de Quartier de la métropole l'ont bien compris et ont aménagé des espaces multimédias dans leurs locaux, afin de permettre à tous ceux qui n'ont pas d'ordinateur chez eux, de profiter des joies de l'informatique. Moins chers que les cybercafés et plus conviviaux, les centres socioculturels de l'Île ou des Haubans sont d'authentiques réseaux sociaux où chacun peut aussi « touiter » en toute quiétude.

Allô ? 02 40 74 02 52
www.accoordnantes.info

HÉLÈNE | 10:09

Anim'age

stop motion

Dans ses nouveaux locaux, l'association Anim'age organise des ateliers de pratiques numériques. Le samedi, les ateliers sont dédiés à l'initiation aux outils informatiques en général, mais les mercredis sont réservés à la création et notamment au cinéma d'animation (prise de vue image par image, montage mais aussi mise en ligne des projets finis). Parce que les images de synthèse et la 3D n'ont pas toujours existé ! Hé, ouais.

Allô ? 02 40 20 09 68
www.animageasso.fr

PIERRE | 11:20

Mire

ouvrez grand vos mirettes

Vous ne trouverez pas de bec Bunsen, ni d'éprouvettes dans le laboratoire de Mire. Non pas que les chimistes ne soient pas des artistes mais ici, on cause cinéma. 100% pur DIY, Mire promeut un système de création cinématographique artisanal et expérimental, loin des superproductions hollywoodiennes. L'idée est simple : laisser libre cours à la recherche plastique et porter les talents étranges et originaux.

Allô ? 02 40 89 78 07
mire.potager.org
Ⓣ 2 : 50 Otages

CLÉMENTINE | 15:21

Apo33

freaks

À la croisée des arts expérimentaux, de l'art sonore et des arts numériques, Apo33 développe avant tout des activités de créations. Concerts, expositions ou festivals, l'objectif de l'association est de faire découvrir et se rencontrer des créateurs d'horizons multiples. Des ateliers pratiques et des conférences sont d'ailleurs organisés toute l'année. Les stagiaires talentueux sont priés de se faire connaître ...

Allô ? 02 51 89 47 16
www.apo33.org
Ⓣ 2 : 50 Otages

MAGALI | 11:13

La Cantine Numérique

HT pâté

L'Internet est une filière d'avenir, qu'on vous a dit ! Soyez auto entrepreneurs, qu'on vous a conseillé ! Sauf que louer des bureaux, cela coûte un bras. Et quand on travaille chez soi, il n'est pas pas toujours évident de se concentrer. Pour dix euros par jour, la cantine numérique vous est ouverte. Enfin un espace de travail partagé dédié au Web et à l'innovation numérique ! Avec Wifi évidemment, et café en libre-service.

Allô ? 02 40 75 96 22
cantine.atlantic2.org
Ⓣ 2 / 3 : Hôtel Dieu

SOLÈNE | 17:49

Makiz'Art

en attendant Godard

Vous avez écrit un chef-d'œuvre cinématographique, vous êtes le prochain Spielberg, mais malheureusement vous n'êtes le fils de personne et vous n'avez aucun contact. Vous devriez aller faire un tour chez Makiz'Art... Vous pourriez bien y rencontrer des ingénieurs du son, des monteurs ou des scénaristes talentueux qui pourraient vous aider, qui sait, à tracer votre route vers les Oscars.

Allô ? 02.40.74.90.78
www.makiz-art.fr
Ⓣ 2 / 3 : Hôtel Dieu

KAIREDDINE | 15:03

L'EclectiC

le bon contact

Vous habitez Nantes Nord ? Vous avez envie de réaliser le clip d'un groupe de copains, ou de faire des photos de votre team de skate ? Seul bémol, vous ne savez pas trop utiliser une caméra ou un appareil photo. Allez voir l'association l'EclectiC : en plus de vous accompagner dans votre projet, ils font des ateliers d'initiation à la vidéo ou la photo. Cadrage, captation, prise de vues, montage...

Allô ? 02 40 40 91 18
www.eclectic-leolagrange.org
Ⓣ 2 : Chêne des Anglais

CÉCILE | 16:12

Médiagraph

c'est pas sorcier !

Petit, vous n'aviez déjà pas de Minitel à la maison. Aujourd'hui encore, quand on parle informatique, vous êtes largué. Pas de panique, ce sont des choses qui s'apprennent ! L'association Médiagraph propose des initiations et formations aux nouvelles technologies, mais également des ordinateurs en libre accès, pour vaquer à vos occupations de petits *geek* en herbe.

Allô ? 02 40 12 19 12
www.assomediagraph.fr
Ⓣ3 : Viarme - Talensac

ERWAN | 14:38

Dipp

prêt pour le 20h

Vous vouez une admiration sans faille à Laurence Haïm ou David Pujadas, et votre décision est prise : vous serez journaliste à la télévision. Mais par où commencer ? L'association Vlipp propose des formations pour apprendre à écrire un reportage, à manipuler une caméra et à monter vos images. Encore un peu de travail, et vous pourrez interviewer le président de la République en *prime time*.

Allô ? 02 51 89 46 10
www.vlipp.fr
Ⓣ1 : Gare Maritime

Les bonnes connexions

ALIS44
60 rue de la Bottière
T. 09 51 11 21 45
alis44.org
L1 arrêt : Souillarderie

CYBERESPACES DES MQ
Perray-Halluchère **02 40 49 74 69**
Bourderies **02 40 46 41 46**
Breil-Malville **02 51 83 62 24**
Malakoff **02 40 47 70 53**
Maison de quartier de l'Île **02 51 72 99 96**

MIRE
62 boulevard de la Prairie au Duc
T. 02 40 89 78 07
mire.potager.org
L1 arrêt : Chantiers Navals

APO33
17 rue Paul Bellamy
T. 02 51 89 47 16
www.apo33.org
L2 arrêt : 50 Otages

ANIMAGE
3 avenue de Smyrne
T. 02 40 20 09 68
www.animageasso.fr
L3 arrêt : Beauséjour

LA CANTINE NUMÉRIQUE
11 impasse Juton
T. 02 40 75 96 22
cantine.atlantic2.org
L2 arrêt : Hôtel-Dieu

MÉDIAGRAPH
T. 02 40 12 19 12
www.assomediagraph.fr

L'ECLECTIC
3 rue Eugène Thomas
T. 02 40 40 91 18
www.eclectic-leolagrange.org
L2 arrêt : Chêne des Anglais

DIPP/VLIPP
Salorges 1 - 15 quai Ernest Renaud
T. 09 83 70 39 28
www.vlipp.fr
L1 arrêt : Gare Maritime

MAKIZ'ART
11 rue des Olivettes
T. 02 40 74 90 78
www.makiz-art.fr
L3 arrêt : Hôtel Dieu

Bon à savoir

LES FRANÇAIS ONT UN COTÉ DÉCONNECTÉ

Internet, wifi, 4G, les nouvelles technologies nous entourent. Qui aujourd'hui n'a pas de smartphone ou d'ordinateur dans le cadre privé ? Plus de 13% de la population. 13% de Français qui résistent à l'omniprésence d'Internet. C'est plus que nos voisins espagnols et britanniques. La moitié des Français ne possède qu'un seul et unique appareil connecté, et s'en accommode. Toutefois, malgré cette petite résistance à l'adoption numérique, l'e-économie est, elle, mieux acceptée et utilisée en France qu'en Allemagne par exemple.

ORCHESTRE NATIONAL DES PAYS DE LA LOIRE
Au cœur des Grands Classiques
onpl
MOZART
BEETHOVEN
RAVEL
Tous les mois un concert à 3€ pour les jeunes de moins de 25 ans
Achat des billets le soir des concerts dans la limite des places disponible
SAISON 2013 / 2014
www.onpl.fr

CEMÉA
Pays de la Loire
STAGES
BAFA - BAFD
Se former à l'animation et à la direction
des centres de vacances et de loisirs
BAFA / Perf. / BAFD
http://cemea-formation.com
CEMÉA Maine et Loire
30 rue de la Roë
49000 Angers
Tel. 02.41.44.31.14
CEMÉA Sarthe
71 av Yonux
72000 Le Mans
Tel. 02.43.82.73.08
CEMÉA Vendée
BP 71 - 85270
St Hilaire de Riez
Tel. 02.51.86.02.60
CEMÉA Pays de la Loire (Siège régional)
15 bis allée du Gal Chanzy 44000 Nantes - Tel. : 02.51.86.02.60 / Fax : 02.51.83.92.80
-15%
sur votre prochain stage
Sur présentation de cette page
international
Animation professionnelle
Formations continue
www.cemea-pdll.org

荒野の用心棒

Marc Lecerf, 22 ans

« Après mon bac, je suis parti faire mes études loin de chez moi. J'ai été pris à l'école de design de Nantes, et j'ai vite déchanté quand j'ai vu le prix des loyers ! J'ai même cru que j'allais devoir rester chez mes parents : payer ne serait-ce que 300 euros pour un studio quand on a un budget de 450 euros, ce n'est pas envisageable. Avec un copain, on a décidé de se mettre en colocation pour réduire les coûts, et en cherchant bien, on a réussi à trouver un appart' cool et pas complètement hors de prix. Mais c'était quand même trop cher pour des petites bourses comme les nôtres, haha ! Le loyer nous coûte environ 250 euros chacun, sans les charges. Heureusement, grâce à l'Aide Personnalisée au Logement, je touche environ 130 euros par mois et Lucas – mon coloc' – un peu plus parce qu'il a fini ses études et bosse à mi-temps. Ça nous permet de manger autre chose que des pâtes et des soupes lyophilisées ! Et puis, c'est pratique, il suffit de se rendre sur le site internet de la CAF et on peut faire toutes les démarches en ligne. Comme ça, pas besoin de faire la queue pendant des heures ! »

Aide Personnalisée au Logement
www.caf.fr

l'eau

SE LOGER
SANS SE RUINER

Marion Lavande, 22 ans

« On parle souvent de Paris comme de LA ville où l'on demande la caution de toute la famille sur trois générations avant de vous louer un appartement, mais à Nantes aussi les bailleurs sont très exigeants ! Quand j'ai quitté ma campagne natale pour m'installer ici, je me suis retrouvée confrontée à ce problème. Apparemment, personne dans ma famille n'était assez solvable pour rassurer les propriétaires. Et sans caution suffisante, impossible de louer un appartement. Je vous laisse imaginer ma déprime quand je pensais enfin avoir trouvé l'appartement de mes rêves ! Heureusement, avec le Pass Logement, la région des Pays de la Loire peut se porter caution pour les jeunes de moins de 30 ans dans ma situation. Comme je ne pouvais bénéficier d'aucun autre dispositif, j'ai contacté l'URHAJ, qui instruit les demandes pour le compte de la collectivité. Ils ont étudié ma situation et mon dossier a été accepté. Je bénéficie donc d'un garant prestigieux, la collectivité ! J'ai pu signer mon bail et emménager dans mon super appartement. Yes ! »

Pass Logement
Allô ? 02 51 70 12 63
www.pack15-30.fr // www.urhajpaysdelaloire.fr

HÉLÈNE | 10:58

Aide pour le paiement des factures

facture sociale

Il fait froid à Nantes l'hiver, vraiment froid. Et comme vos radiateurs fonctionnent au gaz ou à l'électricité, ils risquent de chauffer très fort. Cela peut amputer sérieusement votre budget. Heureusement, il existe des tarifs sociaux et plusieurs aides pour payer les factures (ça marche aussi pour le téléphone et l'eau !). C'est toujours mieux que les brûler pour faire du feu.

service-public.fr

ANNE-LAURE | 11:34

CROUS

l'auberge espagnole

Contrairement à ce que vous pouvez penser, aller vivre en cité U, ce n'est pas toujours se retrouver coincé dans neuf mètres carrés. Loin de là ! Entre les cours et les révisions, vous allez plutôt rencontrer beaucoup de nouvelles personnes, partager votre lieu de vie avec elles et vivre des moments joyeux et festifs avec les étudiants venus ici dans le cadre d'Erasmus.

Allô ? 02 40 37 13 13
www.crous-nantes.fr

MANOLY | 12:03

Loca-pass

caution pour un champion

« Caution : un mois de loyer. Solides garanties demandées ». Aïe. Il avait pourtant l'air bien ce petit studio. Ne désespérez pas. Loca-Pass vous avance le montant de la caution, jusqu'à 500 euros, sous forme d'un prêt à taux zéro, remboursable en 25 mensualités, et se porte garant en cas d'impayé jusqu'à neuf mois. Le temps de retomber sur ses pattes. Une véritable renaissance en somme !

Allô ? 02 40 20 13 50
www.citatlantique.com

Pack Première installation

ceci n'est pas une chaise

Enfin, vous y êtes. Vous déménagez de chez vos parents. Vous allez pouvoir inviter des copains tous les soirs. Mais pour inviter des copains, il faut des chaises ou un canapé. La Région propose une aide pouvant aller jusqu'à 200 euros pour vous filer un coup de pouce pour que vous fassiez l'acquisition du mobilier et de l'électroménager de première nécessité. En voilà une nouvelle !

www.pack15-30.fr

CAF

c'est la CAF que je préfère

Si je déménage, est-ce que j'aurai encore le droit aux APL ? Avec ma meilleure amie, on emménage en colocation, qui touche quoi comme aide ? Et la prime de déménagement, c'est quoi au juste ? Qui y a droit ? Pour toutes les situations particulières et les changements de situation, il y a de fortes chances que vous trouviez les réponses à vos questions sur le site de la CAF.

www.caf.fr

JADE | 15:17

ALT

la bonne ALTernative

Un studio meublé à seulement 83 euros le mois ? Non, vous ne rêvez pas, c'est bien l'alternative que propose l'Allocation Logement Temporaire. Réservée aux 18-30 ans qui entament une formation ou un Contrat à Durée Déterminée, vous pourrez bénéficiez de l'ALT durant six mois maximum. Le temps de mettre un peu de côté et de trouver un nouveau logement. À part chez des (bons) amis, vous ne trouverez pas moins cher !

Allô ? 02 40 74 02 52
www.adelis.asso.fr

CHARLY | 16:02

Fonds d'aide aux jeunes

filet pare-bile

Parfois, il arrive un moment où il devient impossible de joindre les deux bouts. Même quand on a un travail. Heureusement, des structures sont là pour vous dépanner en cas de pépin. Le Fonds d'Aide aux Jeunes, par exemple, qui fournit un soutien financier ponctuel, sous forme de don ou de prêt, dans la limite de 1 600 euros par an. Chaque dossier est étudié au cas par cas par un conseiller de la mission locale.

Allô ? 02 51 80 38 80
www.missionlocale-nantes.org

ÉLÉONORE | 18:14

Couch surfing

promotion canapé

Quand on cherche un appartement dans une nouvelle ville, passer la nuit, même dans le plus crasseux des hôtels, même sans le petit déjeuner et même avec douches communes, ça coûte un bras. Le site couchsurfing.com répertorie, ville par ville, les gens qui veulent bien vous laisser gracieusement un bout de canapé, un matelas gonflable ou un coin de paillasse pour quelques nuits. C'est une blague, hein ! C'est toujours très cool.

www.couchsurfing.org

ZELDA | 14:08

Le Temps pour toiT

c'était vieux avant

Les fans de pop culture le savent : les seniors font de très bons guides spirituels. Pourquoi ne pas emménager avec l'un d'entre eux alors ? En échange de l'hébergement (mis à disposition pour une somme modique), vous filez un coup de main, pour les courses par exemple, et prêtez une oreille attentive à votre hôte. C'est d'ailleurs grâce au Temps pour toiT que Luke Skywalker a pu emménager chez Yoda.

Allô ? 02 40 29 14 82
www.letempspourtoit.fr
B 4 : Clos Tôreau

GUY AIMÉ | 17:01

Résidétapes

chambre avec vue

Résidétapes, ce sont des studios meublés et très bien situés, à dix minutes du centre-ville de Nantes, juste en face du stade Marcel Saupin (gare sud). Ces résidences à prix tout doux comprennent tout un tas de services bien sympathiques : salle commune, connexion wifi dans les chambres, parking (vélos et voitures) et même une laverie. Comme ça, plus besoin de ramener son linge chez maman.

Allô ? 02 28 08 93 69
www.residetapes.fr
C 3 : Marcel Saupin

CLÉMENCE | 16:43

Nantes'Renoue

céleri renoulade

Difficile de trouver ne serait-ce qu'une cambuse sous les toits ? L'association Nantes'Renoue permet à des jeunes de rencontrer des personnes âgées. En échange d'une chambre chez son aîné, le cadet s'engage, par exemple, à aller chercher du pain frais et payer l'eau de sa douche. Et puis, une fois autour du café, propre comme un sou neuf, une tartine à la main, rien ne vous empêche de tailler le bout de gras avec votre hôte.

Allô ? 02 40 69 84 24
www.nantesrenoue.com
T 1 : Médiathèque

ANA | 14:25

HLM

un beau CDI

70% de la population française a le droit aux HLM. Alors pourquoi pas toi ? Les baux sont à durée indéterminée : vous pouvez donc y rester six mois comme 20 ans. Actuellement, le délai d'attente pour l'attribution d'un logement social peut varier selon le type de logement demandé. Mais cela peut valoir le coup de s'accrocher, tant les loyers sont moins chers que dans le privé et plus en rapport avec les revenus. Tout vient à point à qui sait attendre.

Allô ? 02 40 89 94 50

JULIEN | 14:11

Adil

dealeur de conseils

En cas de litige avec votre bailleur ou simplement pour un renseignement avant de louer, ou d'acheter, adressez-vous à l'Agence Départementale d'Information sur le Logement. L'Adil accomplit une mission de service d'information : elle fournit gratuitement des conseils juridiques, financiers ou fiscaux sur les questions liées à l'habitat. C'est vraiment un mec sympa, cet Adil.

Allô ? 02 40 89 30 15
www.adil44.fr
Ⓣ2 : Place du Cirque
Ⓣ3 : Bretagne

MAXIME | 13:41

Auberge de jeunesse

vingt euros douche comprise

Des parties de baby endiablées, un lit douillet, des draps propres et un petit déjeuner, le tout pour 21,05 euros seulement. L'auberge de jeunesse, c'est comme un hôtel, en moins cher et plus convivial. En adhérent à la Fédération Unie des Auberges de Jeunesse (7 euros par an), vous pourrez ensuite dormir dans toutes les auberges du réseau Hostelling International.

Allô ? 02 40 29 29 20
www.fuaj.org/Nantes

MATTHIEU | 16:32

L'Embarcadère

hardi, matelas !

Le Foyer de Jeunes Travailleurs l'Embarcadère propose 106 logements, de la chambre au T1 bis, en plein cœur du centre-ville de Nantes à des loyers défiant toute concurrence et ouvrant droit à l'APL. Une fois celle-ci déduite, si vous bénéficiez du montant maximum de l'aide, votre studio ou votre chambre ne vous revient plus qu'à 27,80 euros par mois ! Il est temps d'embarquer !

Allô ? 02 40 73 41 46
www.edit-nantes.fr

LA VIE PRATIQUE

Où les trouver ?

PAYER SON LOYER

LOCA-PASS
Service LOCA-PASS
22 rue du Calvaire
T. 02 40 35 58 43
www.cilatlantique.com / www.amallia.fr
lun - ven : 9h - 17h
C1, C3 / B11, 22, 23, 51, 54 arrêt : Saint-Nicolas

FONDS D'AIDE AUX JEUNES
Mission locale
29 rue Romain Rolland
44100 Nantes
T. 02 51 80 38 80
www.missionlocale-nantes.org
mission.locale@missionlocale-nantes.org
T1 arrêt : Romain Rolland

DORMIR QUELQUE PART

CROUS
Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires
2 boulevard Guy-Mollet BP 52213
44322 Nantes Cedex 3
T. 02 40 37 13 13
www.crous-nantes.fr
lun - ven : 9h - 17h
accueil téléphonique : 9h - 13h
T2/B51 arrêt : Petit Port
Vous êtes étudiant de nationalité française ou étrangère ? Le CROUS peut vous proposer un logement universitaire (4 049 sur Nantes). Un seul moyen : saisissez un Dossier Social étudiant par Internet (du 15/01 au 30/04).

L'EMBARCADÈRE
1 rue Gigant
44100 Nantes
T. 02 40 73 41 46
www.edit-nantes.fr
B 11,23 / C1,3 arrêt : Edit de Nantes

ADELIS
8 rue de Bel Air
44000 Nantes
T. 02 72 01 23 50
www.adelis.asso.fr
capjeunes@adelis.asso.fr
L3 arrêt : Viarme-Talensac
Bus 56 arrêt : Saint-Nicolas

COUCH SURFING
www.couchsurfing.org

LE TEMPS POUR TOIT
2 bis route de Clisson
44200 Nantes
T.02 40 29 14 82
www.letempspourtoit.fr
info@letempspourtoit.fr
lun - ven : 9h30 - 12h30 / 14h - 18h
L4 arrêt : Mauvoisins

RÉSIDÉTAPES
4 rue Konrad Adenauer
44200 Nantes
T. 02 28 08 93 69
www.residetapes.fr
L4 arrêt : Tripode

AUBERGE DE JEUNESSE
2 place de la Manu
T. 02 40 29 29 20
www.fuaj.org/Nantes

RÉSIDENCES ÉTUDIANTES ET JEUNES PRIVÉES
www.mapiaule.com et www.fac-habitat.com
www.adele.org

LE LOGEMENT SOCIAL

Espace Habitat Social
6 rue Sainte Catherine
BP 11722
44017 Nantes Cedex 1
T. 02 40 89 94 50
www.adil44.fr
contact.ehs@adil44.fr
L1,2,3 / B11,23,24,32,42,51,52,54,56 / C2,3
arrêt : Commerce

NANTES HABITAT
Office public de l'habitat
54 rue Félix Faure
BP 83618 44036 Nantes Cedex 1
T. 02 40 67 07 07
www.nantes-habitat.fr
L3 / B51 arrêt : Félix Faure

SAMO
Société Anonyme des Marchés de l'Ouest
1 rue des Sassafras
44300 Nantes
T. 02 51 89 86 00
www.shsamo.com
Bus 82, 92 arrêt : Bois des Anses

LA NANTAISE D'HABITATIONS
L'Atrium - 1 allée des Hélices
B.P. 50 209 44202 Nantes Cedex 2
T. 02 28 24 02 40
www.lnh-sa.fr
L2, L3, bus 58 arrêt : Vincent Gâche

HABITAT 44
3 boulevard Alexandre Millerand
44204 - Nantes Cedex 2
T. 02 40 12 71 00
www.habitat44.org
Bus 56 arrêt : Allier

UNE QUESTION ?

ADIL
6, rue de l'Arche Sèche
44000 Nantes
T. 02 40 89 30 15
www.adil44.fr
contact@adil44.fr
L1 arrêt : place du cirque

DAL
T. 06 21 14 77 96
www.droitaulogement.org

CRIJ
Centre Régional Information Jeunesse
37 rue Saint-Léonard
T. 02 51 72 94 50
crij@infos-jeunes.fr
www.infos-jeunes.fr
L2 arrêt : 50 otages

DÉMÉNAGER

J'ai trouvé un nouveau logement et je vais bientôt déménager. En plus de prévenir ses copains pour descendre la machine à laver, il y a quand même quelques démarches à effectuer et des organismes à prévenir.

LE PLUS TÔT POSSIBLE

Informer mon bailleur et ma copropriété
Si je suis locataire, notifier mon départ à mon bailleur, puis avant de quitter mon logement, effectuer un état des lieux avec ce dernier et récupérer mon dépôt de garantie.
Attention : je dois conserver les papiers concernant mon logement pendant un certain temps.
Organiser les conditions matérielles de mon déménagement
Si vous n'avez pas assez de copains, vous pouvez faire appel à un déménageur professionnel. Ça coûte plus cher qu'une demi-douzaine de sandwichs, mais ça permet de vous garantir contre les risques de vol ou détérioration ou de mise en cause de ma responsabilité. Vérifiez quand même que l'entreprise que vous choisissez est bien inscrite au registre des transporteurs.

DANS LES 2 MOIS PRÉCÉDENT LE DÉMÉNAGEMENT

Je préviens diverses administrations (impôts, emploi...) et divers organismes (Caf, CPAM...). J'actualise ma situation auprès des entreprises qui gèrent mes contrats et mes abonnements (téléphonie, eau, gaz, électricité, banque). Si je travaille, je préviens mon employeur.

DANS LE MOIS SUIVANT LE DÉMÉNAGEMENT

Je fais inscrire ma nouvelle adresse sur mes papiers :
- sur mon certificat d'immatriculation (obligatoire)
- et si je suis étranger, sur mon titre de séjour (obligatoire) ou ma carte de séjour UE.

Je demande le remboursement des objets perdus ou endommagés par le déménageur.
À noter : je peux organiser la garde et la réexpédition de mon courrier en utilisant le service proposé par La Poste.

AVANT LE 31 DÉCEMBRE

Je m'inscris sur les listes électorales de mon nouveau domicile

EN CAS D'URGENCE

Vous pouvez y débarquer sans rendez-vous, et sans passer par le CCAS

CENTRE D'HÉBERGEMENT EN CONTACT DIRECT

Centre maternel Saint-Luc
(La Croix Rouge Française)
Accueil de femmes majeures enceintes ou avec enfant de moins de 3 ans
25 rue Bouchaud
44000 Nantes
T. 02 40 73 70 67
C3 arrêt : Lamartine

Edit de Nantes
Habitat Jeunes

Des logements meublés de qualité, à loyer modéré et des services pour les jeunes

3 Résidences FIT :
Embarcadère : Centre Ville - Nantes
Océane : Zone Atlantis - Saint-Herblain
Grand Voile : Sud Loire - Rezé

Passerelle Logement :
Pour accompagner l'accès au logement autonome

Bien plus qu'un logement

Contacts et Renseignements
www.edit-nantes.fr

espacil

AUX PORTES de NANTES,
RÉSIDENCES POUR
ÉTUDIANTS ET JEUNES SALARIÉS

Mon 1er logement
tout confort !

- Des appartements du T1 au T3 bis, équipés et meublés
- Proches des écoles, des commerces, et des transports
- Logements ouvrant droit à l'APL ou l'ALS
- Salle de détente, d'études, laverie et local vélos
- Mensualité payable en fin de mois
- Pas de frais d'agence

Dossier d'inscription sur
www.espacil.com

Carquefou - Campus de la Fleuriaye
Résidences Aldébaran et Altaïr
T : 02 51 13 14 88
P : 06 84 63 33 42 / 06 80 91 34 55
etudiants-aldebaran@espacil.com

Orvault - Grand Val
Résidence Véga
T : 02 28 27 08 82
P : 06 70 94 02 49 / 06 87 60 70 66
etudiants-vega@espacil.com

Maxime Recoquillé, 21 ans

« Je viens des Sables d'Olonnes et je suis venu à Nantes pour étudier à la Fac d'Histoire. Cette année, j'entame mon master et après, je tente le concours d'entrée en école de journalisme. La première fois que je suis entré au SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé), c'était pour ma visite médicale, en première année. Depuis, j'y suis retourné pour me faire enlever des points de sutures. Avec mon vélo, j'ai appris que, cascadeur, c'est un vrai métier ; je me suis ouvert le menton chez mes parents, juste avant la rentrée scolaire. Je n'avais pas le temps de rentrer en Vendée pour me faire enlever les points, je suis donc allé au SUMPPS. Ils s'occupent aussi des pansements et des injections. Les consultations sont gratuites comme avec mon médecin traitant (qui n'est pas de Nantes, du coup). L'année dernière, j'ai un ami qui a connu des coups durs personnels et financiers. Il a pu y consulter un psychologue et une assistante sociale. Oui, je sais on dit toujours « j'ai un ami qui… », mais c'est vrai (rires) ! »

SUMPPS
Allô ? 02 40 37 10 50
www.univ-nantes.fr

Axel Krief, 25 ans

« Cette année, je finis ma Maîtrise de Droit, mais l'an prochain je voudrais intégrer Sciences Com et m'orienter vers le journalisme. Si j'avais une baguette magique, je demanderais un poste à *Charlie Hebdo*. Je pourrais tenter le concours d'avocat et passer ma vie à m'occuper de divorces ou de conflits de voisinage, mais je crois que ce n'est pas pour moi (rires). J'aspire moins à la sécurité financière qu'à m'éclater dans mon métier ! Si arrivé à 25 ans, on perd quelques avantages, certaines autres portes s'ouvrent. Étant résident à Nantes depuis plus de trois mois, j'ai pu bénéficier d'une aide financière de la Ville de Nantes pour ma couverture santé. Avec un conseiller, nous avons fait le calcul des aides que j'ai obtenues. Ayant moins de trente ans et n'ayant pas de ressources mensuelles dépassant le seuil de 1 392 euros (j'en suis loin...), je perçois 100 euros pas mois. Au final, je ne paye que 30% du montant annuel de ma complémentaire santé. Non pas que je prenne beaucoup de risques physiques à la Fac de Droit, mais bon, on ne sait jamais ! »

Les Mutuelles de la Ville de Nantes
Allô ? 02 40 99 27 00
www.nantes.fr

THOMAS | 15:15

Pass complémentaire santé

à votre santé !

Si vous allez chez le médecin généraliste, conventionné secteur 1 (le moins cher), la consultation vous coûte 23 euros. La sécurité sociale vous rembourse à hauteur de 70%, mais pour le reste, il faut une mutuelle. Sauf que cela coûte cher. Alors, la région des Pays de la Loire vous aide avec une réduction pouvant s'élever jusqu'à 100 euros lors de la première souscription à une complémentaire santé.

www.pack15-30.fr

IVA | 11:23

Pass Contraception

la maladie d'amour

Pas toujours évident, de parler de sa première fois avec papa ou maman. Encore moins facile, leur parler de contraception ou de dépistage. C'est pour cela que la région a mis en place le Pass contraception, qui permet aux mineurs (et majeurs) scolarisés dans les lycées de bénéficier gratuitement de consultations et d'analyses médicales, mais aussi d'une prescription pour prendre un contraceptif.

www.pack15-30.fr

ANTOINE | 16:03

CAPS

écorché, vite

On vous a mis au défi de faire la vaisselle. Évidemment, vous l'avez relevé. Mais dans le feu de l'action, un verre vous a échappé, s'est brisé et vous a entaillé la main. Le soir et le week-end, le Centre d'Accueil et de Permanence des Soins vous accueille pour les petites urgences du genre. Ça coûte un peu plus cher, mais c'est remboursé comme une consultation classique. Alors, caps ou pas caps ?

Allô ? 02 40 08 08 71
www.urps-ml-paysdelaloire.fr
Ⓣ1 : Médiathèque

AUGUSTIN | 16:11

Ameli

quoi de neuf docteur ?

Pas toujours évident de trouver le bon médecin traitant ou le bon spécialiste. Le site ameli-sante.fr vous fournit la liste de tous les praticiens, par spécialité, nom ou acte pratiqué. Histoire de savoir sur quelle base sera remboursée votre consultation chez le généraliste ou le rhumatologue. Le site regorge également d'informations en tout genre : quels sont vos droits ou comment se faire rembourser par exemple.

www.ameli-sante.fr

ARTHUR | 14:26

CMU

sortez couverts

Entre le moment où l'on finit ses études et celui où l'on commence un travail, il peut s'écouler un bout de temps... Non seulement on n'a pas de blé, mais on n'a pas non plus de couverture maladie. La Couverture Maladie Universelle vous permet d'être remboursé de la même manière que les autres assurés et la CMU – Complémentaire, agit elle comme une mutuelle gratuite. *Good to know.*

www.ameli-sante.fr

KARINE | 10:01

Planning familial

sexe à la maison

Ce soir, c'est le grand soir, avec cette fille que vous avez rencontrée. Mais vous avez utilisé tous vos préservatifs pour faire des bombes à eau avec les copains ! Allez vite faire des réserves au planning familial, c'est gratuit. Tant qu'à faire, profitez-en pour vous renseigner sur les autres techniques de contraception, sur l'IVG, le dépistage ou l'éducation à la sexualité en général. Si votre histoire dure, et même si elle ne dure pas, cela vous servira.

Allô ? 02 40 20 40 51
www.leplanning44.org

VINCENT | 15:14

Test de dépistage

pour savoir

Un doute après un rapport ? On peut aller chez son médecin de famille, mais c'est parfois délicat. Tournez-vous vers un Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit. Un « numéro identifiant », une consultation vous rappelant la nécessité de se protéger, et une prise de sang (garantie sans évanouissement) plus tard, il ne reste plus qu'à attendre. Une (longue) semaine et vous aurez vos résultats, et bénéficierez, si besoin, d'une aide personnalisée.

Allô ? 02 40 08 31 19
chu-nantes.fr

CPCT

tuer le pèze

Souvent, vous avez cette vision : vous tuez votre père et épousez votre mère. Ne faites pas la même erreur qu'Œdipe ! Si jamais vous avez l'impression de glisser vers la dépression, pensez aux psychologues bénévoles du Centre Psychanalytique de Consultations et de Traitements. Ils proposent 18 séances de psychanalyse. Les divans ne sont pas en cuir, et c'est ouvert à tous, anonyme et gratuit. Croyez-y.

Allô ? 02 51 13 53 52
Ⓣ1 : Boulevard de Doulon

Maison départementale des adolescents

culture pubère

« *Pfff, mes parents, c'est trop des cons.* »
Le corps qui change, les émotions et le désir exacerbés ou les adultes qui ne comprennent rien : l'adolescence, ce n'est pas facile tous les jours. La Maison Départementale des Adolescents ouvre ses portes aux jeunes (jusqu'à 21 ans) et propose, de façon gratuite et anonyme, un accompagnement social ou juridique. Ou simplement une oreille attentive. À vous de voir.

Allô ? 02 40 20 89 65
mda44.free.fr
Ⓣ1 : Chantiers Navals

ALICE | 12:04

Mutuelles étudiantes (LMDE SMEBA)

la mutuelle, c'est automatique

Bac en poche, vive la vie étudiante ! Toutefois, n'oubliez pas d'adhérer à une protection sociale qui rembourse les soins médicaux. La LMDE et la SMEBA vous permettront de bénéficier d'une couverture maladie, gratuitement si vous êtes boursier ou que vous avez moins de 20 ans, ou pour 211 euros par an. Vous pourrez compléter celle-ci par une mutuelle complémentaire, qui prendra en charge les parts non remboursées. Vivez l'esprit tranquille.

Allô ? 09 69 36 96 01 www.lmde.com
Allô ? 02 40 35 90 90 www.smeba.fr

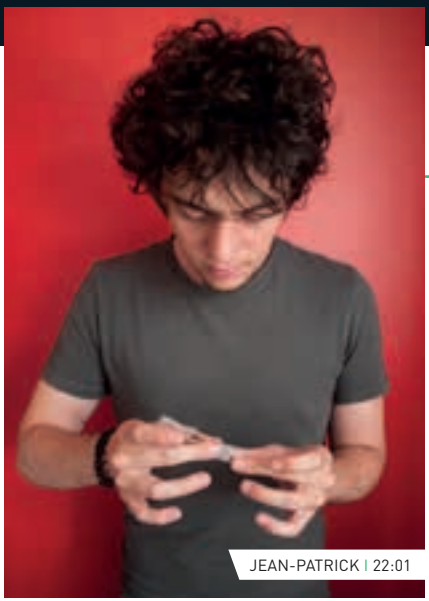
EMMA | 13:18

32 37

de fièvre

Dimanche matin, vomissements, diarrhée, on ne vous donne pas plus de détails. Après la visite du médecin, vous vous rendez compte que vous avez bien une ordonnance mais que vous avez oublié de demander quelle pharmacie était ouverte. Solution proposée, appeler le 32 37 et payer pour avoir le nom et l'adresse de la pharmacie de garde. Vraiment ? Un indice, dans l'hyper centre, une pharmacie est ouverte tous les dimanches.

32 37 (0,34 cts d'euro la minute)



JEAN-PATRICK | 22:01

Drogues

breaking bad

« Sex, drugs and rock'n'roll ». Forcément, présenté comme ça, cela donne envie. Mais quand la récréation se transforme en addiction, c'est tout de suite beaucoup moins marrant. Et il est très difficile de s'en sortir seul ! Pour décrocher, trouver du matériel stérile ou simplement une oreille compréhensive, les Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues sont là.

Allô ? 02 51 72 06 53

MARTIN | 15:19

Shopping

le soulier de Satan

Confessions d'une accro au shopping raconte l'histoire d'une acheteuse compulsive qui se retrouve au chômage, avec plusieurs milliers de dollars de dettes. Sachez que cela n'arrive pas que dans les films. Si faire des emplettes vous soulage ou si vous en êtes à votre onzième carte de crédit, – sans même éprouver de plaisir votre achat déballé… – ne vous mentez plus : peut-être que cela vous concerne. L'espace Barbara ne vous donnera aucun *fashion* conseil, en revanche des professionnels vous aideront à vous en sortir…

Allô ? 02 40 20 66 40
Espace Barbara

PIERRE-MANUEL | 17:57

Jeux vidéo

the Wire

« *Mmh, comme tu es belle. Tu es si douce et ton corps est si ferme. Tu vas voir, je vais te faire vibrer !* » Au moindre contact avec elle, vous libérez une quantité folle d'endorphine. Vous croyez l'aimer, mais en réalité, elle vous asservit. Si « elle », c'est la manette de votre console, peut-être que vous êtes accroc aux jeux vidéo. N'hésitez pas à demander de l'aide, la cyberdépendance est reconnue comme une addiction et traitée comme telle.

Allô ? 02 40 20 66 40
Espace Barbara

JÉRÉMY | 13:16

Junk Food

supersize me

On ne dit pas qu'il faut proscrire complètement les burgers, ni les pizzas, les chips et le soda, mais si le seul moment où vous quittez votre canapé est celui où vous faites la tournée des fast-foods, il est tant de s'inquiéter. Des chercheurs américains ont démontré que la *junk food* (trop grasse, trop sucrée, trop salée) altère l'équilibre chimique du cerveau de la même manière que les substances stupéfiantes. Oh, un fruit !

Allô ? 02 40 20 66 40
Espace Barbara

LA VIE PRATIQUE

Urgences

CHU
Samu 15
Pompiers 18
Police 17
Centre anti-poisons 02 41 48 21 21 (Angers)
Numéro d'urgence européen 112

ACCUEIL 24H/24
9 quai Moncousu
44000 Nantes
T. 02 40 08 33 33
www.chu-nantes.fr
L2, L3 / bus 56 arrêt : Hôtel-Dieu

SOS MÉDECINS
17 rue de la Cornouaille
44300 Nantes
T. 02 40 50 30 30
Numéro court national : 36 24 (0,12 euros/mn)
L22, 52 arrêt : Éraudière

URGENCES DENTAIRES
CHU
Bâtiment Le Tourville
5 rue du professeur Yves-Bocquien
44000 Nantes
Du lundi au vendredi
L2, 3 arrêt : Aimé Delrue

URGENCES DES NOUVELLES CLINIQUES NANTAISES
4 rue Eric Tabarly
44277 Nantes Cedex 2
T. 02 28 25 50 15
L2, 3, 24, 27, 28, 29, 36, 39, 42, 98
C4 arrêt : Pirmil

PHARMACIES DE GARDE
32 37 (0,34 euros/min)

CAPS
CHU Bâtiment Le Tourville
3 rue du professeur Yves Bocquien
44000 Nantes.
Lun - ven : 20h - 00h Sam : 14h - 00h
Dim et jours fériés : 9h - 00h
T. 02 40 08 08 71
www.urps-ml-paysdelaloire.fr
L2 / L3 arrêt : Aimé Delrue

Accès aux soins

MAISON DÉPARTEMENTALE DES ADOLESCENTS
7 rue Julien Videment
44200 Nantes
T. 02 40 20 89 65
lun - sam : 13h - 18h
L1 arrêt : Chantiers Navals

SUMPPS
110 boulevard Michelet
44300 Nantes
T. 02 40 37 10 50
www.univ-nantes.fr/sumpps
L2 arrêt : Michelet-Sciences

CPCT
31 rue des Agenêts
T. 02 51 13 53 52
L70 arrêt : Chambelles

MÉDÉCINS DU MONDE
Consultations médicales, sociales et psychologiques. Soins infirmiers.
33 rue Fouré 44000 Nantes
T. 02 40 47 36 99
www.medecinsdumonde.org

Aides financières

COUVERTURE MALADIE UNIVERSELLE
Caisse Primaire d'Assurance Maladie
9 rue Gaëtan Rondeau
44200 Nantes
T. 3646
www.cmu.fr
lun - ven : 8h - 17h
L24, 52, 58 arrêt : Rondeau

LE « PACK 15-30 »
La région des Pays de la Loire offre aux 15-30 ans un panel d'aides concernant la santé.
www.pack15-30.fr

MUTUELLE VILLE
Si vos ressources ne dépassent pas 1 392 euros mensuels et que vous avez au moins 25 ans, la ville propose une aide à la complémentaire santé pouvant aller jusqu'à 200 euros par mois.
T. 02 40 99 27 00
www.nantes.fr

Addictions & dépendances

ESPACE BARBARA
9 bis rue de Bouillé
44000 Nantes
T. 02 40 20 66 40
www.chu-nantes.fr
L2 arrêt : Motte Rouge
C2, L12, 52 arrêt : Bel Air

CAARUD
18 rue de Bouillé
T. 02 51 72 06 53
Mar : 10h - 12h30 Jeu : 11h - 18h
L2 arrêt : Motte Rouge

AVENIR SANTÉ
1 bis, rue de la Contrie
44100 Nantes
T. 09 80 79 08 67
www.avenir-sante.com
paysloire@avenir-sante.com
C3, L22 arrêt : Vincent Auriol

Bon à savoir

UNE E-CLOPE À VAPOTER AVEC PRÉ-CAUTION
Moins nocif que la cigarette, bien que les dangers subsistent, la e-cigarette a déjà séduit plus de 500 000 français, et 96% d'entre eux déclarent qu'elle aide à réduire leur consommation de nicotine. Malgré le débat qui l'entoure, la majorité des experts la préfère au tabac. Cependant, ils insistent sur l'utilisation de celle-ci : elle doit aider à cesser de fumer, et non pas être un moyen, pour les plus jeunes, de consommer un tabac «allégé». Ainsi, parmi les vingt-huit recommandations des experts, on trouve l'interdiction de vapoter dans les lieux publics, alignant l'e-cigarette sur le tabac.

Aide & soutien

PRÉVENTION SUICIDE
Unité espace Saint-Jacques
(Prévention suicide)
T. 02 40 08 33 33
www.chu-nantes.fr
www.sos-suicide-phenix.org
T. 0825 120 364

SIDA INFO SERVICE
0 800 840 800
N° vert national gratuit 24h/24

AIDES
Lieu de mobilisation de Nantes
20 rue Baron
44000 Nantes
T. 02 40 47 99 56
L2, 3 arrêt : Hôtel Dieu

ASSOCIATION ESPACE USAGERS DU CHU DE NANTES
Écouter, accompagner, informer les usagers de l'hôpital
Boulevard Jacques Monod
44093 Nantes Cedex 1
T. 02 40 08 76 05
L1, 22, 52 : Ranzay

ANOREXIQUES BOULIMIQUES ANONYMES
T. 06 46 16 69 44
abafrance.free.fr

ALCOOLIQUES ANONYMES
www.aafrance.fr/pays-de-la-loire

Où faire un test de dépistage ?

CHU DE NANTES
Centre de dépistage anonyme et gratuit - CDAG (tests sida et hépatites)
Centre d'information et de dépistage des infections sexuellement transmissibles - CIDDIST (test IST) Bâtiment le Tourville
5 rue du Professeur-Yves-Boquien
44000 Nantes
T. 02 40 08 31 19
www.chu-nantes.fr
L2 / L3 arrêt : Aimé Delrue

PLANNING FAMILIAL (CPEF)
Centre de Planification et d'éducation Familiale au Mouvement Français pour le Planning Familial (pas d'IVG).
16 rue Paul-Bellamy (1er étage)
44000 Nantes
T. 02 40 20 41 51
lun : 9h - 18h / mer : 9h - 19h jeu : 9h - 12h30 / 14h - 18h / ven : 9h - 12h / 14h - 18h
L2 arrêt : 50-Otages
L12, 32, 52 arrêt : Talensac

S'informer

CRIJ
Le site internet du CRIJ des Pays de la Loire contient de très nombreuses infos pratiques sur les sujets relatifs à la santé : parcours de soin, addictions en tous genres, sexualité, dépression... Une bonne adresse !
www.infos-jeunes.fr

mgenfilia.fr

Le groupe MGEN, qui assure la protection sociale de près de 3,5 millions de personnes, offre désormais une solution à tous.

La complémentaire santé MGEN Filia, efficace et adaptée aux besoins de chacun, garantit des prestations de qualité quelle que soit la formule choisie.

mgenfilia.fr

MGEN Filia

La complémentaire santé pour tous.

L'expérience du groupe MGEN, la référence solidaire !

MGEN

MUTUELLES SANTÉ • PRÉVOYANCE • AUTONOMIE • RETRAITE

HOLLISTER
CLASSIC

SE NOURRIR
SERIAL KILO

Mary Pibot, 23 ans

« Après avoir travaillé un an à l'accueil de la SNCF, j'ai repris mes études de Lettres. Ce boulot me plaisait, et je ne payais pas le train ! J'ai pu aller voir mes amis parisiens et ma famille anglaise dès que j'en avais le temps, même si j'ai eu un peu de mal à me faire à l'uniforme (rires). En revenant à la Fac, j'ai repris mes bonnes habitudes au RU. Maintenant, il n'y a plus besoin de tickets, seulement une carte Pass'Up (gratuite) que l'on peut recharger un peu partout. Elle peut servir de Carte Moneo aussi, mais j'évite d'y penser si je veux tenir mon budget alimentation (rires). Je vais tout le temps au Rubis (sur le campus de Droit et de Lettres), c'est à côté de chez moi et il a l'avantage d'être ouvert le soir. Avec un repas complet à 3,15 euros, je ne rate pas l'occasion quand je suis disponible avant 20h (heure de fermeture). Ce RU sert aussi le samedi midi, ça dépanne. Lorsque je n'ai pas cours et que je traîne en ville, il m'arrive aussi d'aller à Ricordeau, le RU de la Fac de Médecine en plein centre de Nantes. On y trouve pas mal de cuisine exotique, c'est mon péché mignon. À éviter avant un rendez-vous ! »

Les Restaurants Universitaires
Allô ? 02 40 37 13 13
www.crous-nantes.fr

Jérôme Sorin, 28 ans

« Petit, je voulais être pompier ou cuisinier. Comme je fais de l'asthme, j'ai opté pour la seconde option. J'ai étudié en École Hôtelière, reçu un titre de Meilleur Apprenti de France, je suis aussi passé par Paris au Carré des Feuillants (un restaurant deux étoiles). Contrairement à la Province, on peut rapidement y gravir les échelons. J'ai aussi travaillé aux Elysées du Vernet avec le célèbre Eric Briffard. J'en ai pris plein la tête, mais j'ai appris plein de choses, c'est l'école de la vie... Depuis trois ans, je suis cuisinier à l'Atelier de Chefs où je donne des cours de cuisine aux particuliers. A la maison, ma femme ne cuisine pas, donc quand je rentre du boulot, je remets les pieds dans le plat (rires). Quant aux amis, s'ils sont toujours présents lorsque je fais un repas chez moi, ils ont souvent peur de m'inviter (rires). Pour les jeunes qui souhaitent bien manger, mais qui ont peu de moyens, je conseille toujours de suivre les saisons et surtout de faire les fins de marchés (je les fais toujours, d'ailleurs). Quand je travaillais à Paris, un plat à vingt euros devait coûter trois euros au restaurant, alors il est vraiment possible de se faire plaisir pour pas cher ! »

L'Atelier des chefs
www.atelierdeschefs.fr
B 58 : Hangar à Bananes
T 1 : Chantiers Navals

RENAUD | 13:12

La fin du marché Talensac

last minute

Il paraît que certaines boulangeries remettent en vitrine les viennoiseries de la veille. Au marché de Talensac, réputé pour la qualité de ses produits, tout est frais alors tout doit disparaître ! Si bien que vers la fin, généralement aux alentours de midi et demi, les marchands ont l'habitude de faire des promotions. Alors ça vous dit, trois filets de sole pour trois euros et deux kilos d'oranges pour le prix d'un ?

www.nantes.fr/détente/marches-et-etals
Ⓣ2 : 50 Otages
Ⓣ3 : Viarme / Talensac

VIRGINIE | 12:52

La Petite Hollande

le Bon Marché

Talensac, c'est plutôt homard, produits ultra raffinés et légumes bio venant de petites fermes autogérées. Forcément, le prix s'en ressent un peu (beaucoup). Heureusement, tous les marchés nantais ne facturent pas de la même manière. Celui de la Petite Hollande, qui a lieu tous les samedis matins sur la place du même nom, est garni de bonnes affaires. Pour que votre portefeuille ne fasse pas un régime à chaque fois que vous faites les courses.

www.nantes.fr/détente/marches-et-etals
Ⓣ 1 : Médiathèque

ÉLÉONORE | 10:52

La ferme des Olivettes

olivettes Tom

On ne vante plus les mérites du « consommer local » et des circuits courts. Le marché des Olivettes se tient une fois par trimestre et réunit producteurs de la région et consommateurs désireux d'un monde meilleur. Et parce que « monde meilleur » est aussi synonyme de « mieux vivre ensemble », chaque marché se termine par une grande bouffe, préparée avec les produits du marché.

Allô ? 02 40 47 42 10
ferme-des-olivettes.blogspot.com
Ⓣ 2 / 3 : Hôtel Dieu

JOANNA | 11:11

La fabrique à menus

fish'n'cheap

« Qu'est-ce que je vais manger ce soir ? » Que celui qui ne s'est jamais posé cette question nous jette la première pâte, heu, pierre ! Quand on est jeune et fauché, on a vite fait de manger des tartines de beurre à la mogette ou des raviolis en boîte tous les soirs. Le site mangerbouger.fr concocte pour vous des semaines entières de menus équilibrés. Un peu de fibres, et d'informatique, et hop ! Tout va mieux côté digestion.

www.mangerbouger.fr

MAHA | 11:48

Les produits en vrac

frais à volonté

Pour mon gâteau nantais, j'ai besoin de : 125 grammes de poudre d'amande. Problème ! Elle n'est vendue qu'en barquette de 400 grammes. Et ce n'est pas donné, la poudre d'amande ! Les produits en vrac sont non seulement souvent moins chers ramenés au kilo, mais vous permettent surtout de ne prendre que la quantité dont vous avez besoin. Et en plus, moins d'emballages inutiles !

FRANÇOIS | 17:59

Amap

court-circuit

Dans le panier du Petit Chaperon Rouge, on trouve des légumes frais, de saison, produits localement, mais aussi des œufs, de la viande ou du fromage. C'est normal, il s'est inscrit dans une Amap et chaque semaine, il récupère des paniers de nourriture directement auprès du fournisseur. En plus de vous fournir à intervalles réguliers des produits frais, les Amap garantissent également un revenu régulier au producteur.

www.amap44.org

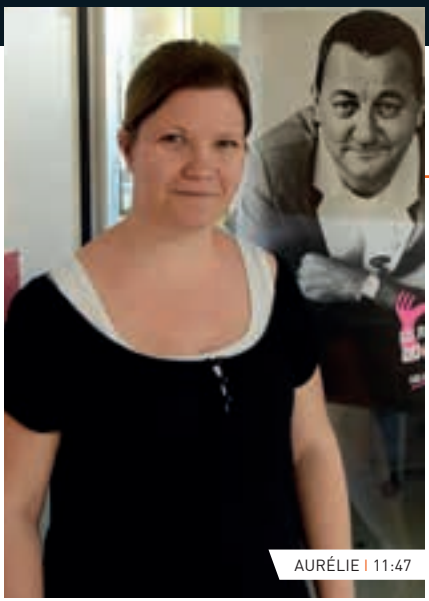
DIDIER | 10:56

ASEF

melting pâtes

Vous pensez vraiment que c'est par goût que les étudiants mangent autant de pâtes ? L'Association pour la Solidarité Étudiante en France propose aux étudiants en galère, une fois par semaine, un panier de courses, avec de quoi se constituer quelques repas complets et équilibrés. De la viande, des produits transformés, mais aussi des fruits et légumes. Tout ça pour un euro. Oui, le prix d'un paquet de pâtes.

Allô ? 06 66 20 50 60
www.asef.fr



AURÉLIE | 11:47

Les restos du cœur

un enfoiré qui vous veut du bien

960 000 personnes ont franchi la porte des Restos du Cœur l'an dernier, soit 100 000 de plus que l'année précédente, 40% en plus depuis le début de la crise en 2008. Grâce à la régularité des dons (et aux Enfoirés !), l'association a pu faire face. Si jamais vous aussi, vous traversez une période de galère, n'hésitez pas, un repas chaud ou de quoi remplir votre cabas vous y attend. Et vous n'êtes pas obligé de connaître les paroles.

Allô ? 02 40 74 48 41
www.spf44.com

ESTELLE | 12:14

Interlude

res(t)eau social

L'association fête ses 25 ans cette année ! Voilà un quart de siècle que ce restaurant « social » n'embauche que des chômeurs de longue durée ou des personnes en difficulté et que les demandeurs d'emploi bénéficient d'un tarif préférentiel. Cela ne veut pas dire qu'Interlude fasse tout pour baisser le prix au détriment de la qualité. Bien au contraire ! Ou quand l'économie solidaire a bon goût.

Allô ? 02 40 74 48 41
B 70 : Lemoine

PAULINE | 16:20

Résidences Habitat Jeunes

moi résidence

Moi jeune, je refuse de vider ma bourse pour me remplir le ventre. Moi jeune, je veux quand même manger bien et bon. Alors moi, jeune, je vais dans les Résidences Habitat Jeunes, où l'on me propose des menus équilibrés et complets, et à portée de budget ! Moi jeune, je bénéficie même d'une formule spéciale. Une bonne alternative au kebab salade tomate oignon, chef.

Allô ? 02 40 73 41 46
www.edit-nantes.fr
www.adelis.asso.fr

JONATHAN | 11:50

Restaurant la Sèvre Gourmande

top chef

Les télé-crochets culinaires ont suscité des vocations et affûté nos papilles. Le problème, avec ces émissions, est que cela donne très faim et que l'on ne peut jamais y goûter. Au restaurant d'application La Sèvre Gourmande, on vient déguster à des prix dérisoires ce qu'ont préparé les apprentis en formation. Et peut-être aurez-vous dans l'assiette le dessert ou le plat d'un futur Troisgros.

Allô ? 02 28 00 18 51
www.capformation.net
B 4 : Clos Tôreau

LA VIE PRATIQUE

Les produits

LES MARCHÉS

www.nantes.fr/détente/marches-et-etals

DU MARDI AU DIMANCHE DE 8H À 13H

Talensac
Place Talensac (y compris bio)
L2 arrêt : 50 otages

MARDI

Américains
Boulevard des Américains
L3 arrêt : Sainte-Thérèse

Jean-Macé
Boulevard de la Liberté
C1 arrêt : Jean Macé

MERCREDI

Châtelets
Place Esnoult des Châtelets
L1 arrêt : Moutonnerie

Ralliement
Place du Ralliement
L2/3 arrêt : Pirmil

MERCREDI APRÈS-MIDI

Bottière Chénaie
Place du Commandant Cousteau
L1 arrêt : Souillarderie

JEUDI

Pont du Cens
Rue Chanoine-Poupard
C2 arrêt : Route de la Chapelle

Zola
Place Zola
L23/24/70 arrêt : Zola

Sainte-Anne
Place des Garennes
L1 arrêt : Gare Maritime

VENDREDI

Marrière
Rue de la Marrière
L70 arrêt : Chambelles

SAMEDI

Dervallières
Place des Dervallières
L22/25 arrêt : Dervallières

Petite-Hollande
Place de la Petite-Hollande
L1 arrêt : Médiathèque

Saint-Joseph de Porterie
Place Saint-Joseph
L72/76 arrêt : Potiron

Fermes, paniers & vrac

LA FERME DES OLIVETTES

2 rue des Olivettes
T. 02 40 47 42 10
ferme-des-olivettes.blogspot.com
L2/3 Arrêt : Hôtel Dieu

AMAP

www.amap44.org

ASEF

Chemin Launay Violette
T. 06 66 20 50 60
www.asef.fr
L51 arrêt : Fresche-Blanc
Un euro pour une semaine de nourriture, sur présentation de la carte étudiante.
Jeudi 17h30 – 19h30

SECOURS POPULAIRE
163 rue Paul Bellamy
T. 02 40 74 48 41
www.spf44.com
L12/32/52 arrêt : Le Goffic

Les repas déjà prêts

LES RU
T. 02 40 37 13 13
www.crous-nantes.fr

LES MIDIS, DU LUNDI AU VENDREDI

Campus Atlantec-Chantrerie
4 rue Christian Pauc
L72/76 arrêt : Chantrerie

Campus Droit – Lettres Le Tertre
4 route de la Jonelière
L2 arrêt : Facultés

Campus Sciences – La Lombarderie
30 rue de la Haute Forêt
L2 arrêt : Michelet

Campus Médecine – Ricordeau
1 place Alexis Ricordeau
L2/3 arrêt : Hôtel-Dieu

Campus Centre Ville
1 rue Henri Lasne
B22 arrêt : Recteur Schmitt

Ecole Vétérinaire
3 route de Gachet
L72/76 arrêt : Ecole Vétérinaire

IUT de la Fleuriaye
2 avenue du Pr Rouxel 44470 Carquefou
L76/95 arrêt : Fleuriaye

MIDIS ET SOIRS, DU LUNDI AU SAMEDI MIDI

Campus Droit-Lettres Le Rubis
2 route de la Jonelière
L2 arrêt : Facultés

Restaurants sociaux

RESTOS DU CŒUR
www.restosducoeur44.org

NANTES DALBY
7 bis rue des Stocks
T. 02 40 37 07 93
L1 arrêt : Moutonnerie

NANTES ROCH
43 boulevard Gustave Roch
T. 02 40 35 12 38
L42/52 arrêt : Gustave Roch

INTERLUDE
106 boulevard des Belges
T. 02 40 74 48 41
www.interlude.asso.fr
L22/70 arrêt : Montbazon

RÉSIDENCE L'EMBARCADÈRE
1 rue de Gigant
T. 02 40 73 41 46
www.edit-nantes.fr / www.adelis.asso.fr
C1/3 arrêt Lamoricière

RÉSIDENCE PORT BEAULIEU
9 boulevard Vincent Gâche
T. 02 40 12 24 14
www.adelis.asso.fr
L2/3 arrêt Vincent Gâche

LA SÈVRE GOURMANDE
30 rue du Frère Louis
T. 02 28 00 18 51
www.capformation.net
L2/3 arrêt Pirmil

Se faire à manger

www.mangerbouger.fr

DU LARD OU DU COCHON ?

Le corps a besoin d'énergie pour vivre, énergie apportée par la nourriture. On mesure celle-ci en calorie, bien qu'on parle couramment en kilocalories.

Un creux, chips ou saucisson ? Prenez du saucisson (200kcal pour 50g, contre 252 pour les chips classiques)

Un bifteck de bœuf de 100g ou un pavé de saumon ? Bifteck ! (148kcal contre 201kcal)

Entre 30g de camembert et 30g d'emmental, n'hésitez pas, choisissez le camembert ! (83 kcal contre 115kcal)

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Pour l'esprit, c'est une autre affaire, quoique la nourriture joue un rôle primordial dans notre santé physique mais aussi morale. En effet, les produits que nous consommons contiennent nutriments, vitamines, et plein d'autres molécules qui contribuent au bon fonctionnement de notre corps.

On conseille pour un jeune adulte de consommer 2 100 à 2 800 kcal par jour, au regard de son mode de vie. Cependant, il ne s'agit pas de manger n'importe quoi afin d'atteindre ce quota. Ainsi, les étiquettes doivent indiquer un tableau nutritionnel qui précise la contribution de chaque ingrédient aux AJR (apports journaliers recommandés). De même, il est conseillé de manger à horaires fixes, en instaurant trois repas par jour : petit déjeuner, déjeuner et dîner. Chaque repas devra contenir protéines, glucides et lipides. Le goûter, très apprécié dans votre enfance, peut s'inclure dans votre journée, surtout s'il aide à éviter le grignotage et s'il est à base de fruits et laitages.

POIDS ET MIROIR

Que l'on se satisfasse ou non de l'image que nous renvoie le miroir, il existe un indice mondial nous permettant d'évaluer notre corpulence et le danger que celle-ci peut avoir sur notre santé.

L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule en divisant le poids (en kg) par la taille (en m) au carré. Vous obtenez alors un indice entre 18 et 25. Si vous êtes en deçà, ou au dessus de cet indicateur, n'hésitez pas à vous orientez vers un médecin.

Bien que révélateur, l'indice ne permet pas d'évaluer votre taux nutritionnel. Ainsi, vous pouvez avoir un IMC « idéal », mais connaître des déficiences nutritionnelles. D'où l'importance d'une alimentation équilibrée.

5 FRUITS ET LÉGUMES ...

Contenant fibres, vitamines, minéraux et antioxydants, les légumes et fruits doivent bénéficier d'une place primordiale dans notre alimentation. Qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés, la majeure partie de leurs bienfaits reste intact, n'hésitez donc pas à en user, voire abuser. Toutefois, pour votre portefeuille, privilégiez les fruits et légumes de saison.

... MAIS AUSSI DES GLUCIDES !

Aliment de base d'un grand nombre d'étudiants, les pâtes sont une source importante de glucides. Et on ne doit surtout pas négliger ces derniers : ils sont la première source d'énergie du corps et de l'esprit. Consommez quotidiennement sucres lents (lentilles, riz complet, pomme de terre...) et sucres rapides (raisin, dattes, bonbons) selon vos besoins.

DE « BONNES » MATIÈRES GRASSES...

Les lipides, qu'ils soient végétaux ou animaux, transportent des vitamines, et sont un des constituants essentiels du cerveau. Saturées ou insaturées, elles sont nécessaires au bon fonctionnement du corps. Toutefois, mieux vaut éviter de cuisiner au beurre et préférer la margarine ou l'huile d'olive ; pour les sauces, opter pour de l'huile de colza ou de soja.

... ET DES PROTÉINES.

Présentes dans les viandes et poissons, mais aussi dans les produits laitiers et céréales, les protéines ont un rôle essentiel dans notre croissance et au sein de nos muscles. Il faut donc en consommer à chaque repas.

VITAMINES, MINÉRAUX ET OLIGOÉLEMENTS

Zinc, phosphore, calcium, tous ces minéraux et bien d'autres encore agissent sur notre organisme. Il en va de même pour les vitamines, que notre corps ne peut fabriquer. Il faut donc apporter à celui-ci sa dose quotidienne d'éléments afin d'assurer son bon fonctionnement.

MANGER MAIS SURTOUT S'HYDRATER

S'il est important de manger équilibré, il ne faut jamais négliger l'eau. Composé de plus de 65% d'eau, notre corps a besoin de celle-ci pour son bon fonctionnement. Il faut quotidiennement boire 1,5 à 2 litres d'eau, hors soda, jus ou alcool.

ET ENSUITE ?

Bien évidemment, toutes ces recommandations ne sont pas la clef d'une hygiène de vie parfaite. Il faut ajouter à cela sport raisonnable, sommeil, et tout un tas de variables qui sont propres à votre cas particulier. Mais bien manger est déjà un début !

Bon à savoir

CALENDRIER DE L'AVANT

Pour tout consommateur lambda, les dates de péremption et conseils de consommation inscrits sur les emballages sont des indicateurs fiables. Toutefois, le principe de risque «zéro» prime, et les produits sont souvent jetés malgré une altération moindre ou inexistante de ceux-ci. Différentes possibilités sont envisagées pour endiguer ce phénomène, à la fois par une prolongation des dates limites, mais aussi par l'élaboration d'étiquettes «intelligentes», qui signalerait la péremption du produit au regard des conditions de conservation réelles de chaque portion.

La recette du chef

Jérôme Sorin

UN PLAT POUR SIX A 10 EUROS

ŒUF MOLLET CROUSTILLANT À LA NOISETTE ET ASPERGES VERTES RÔTIES, VINAIGRETTE

Temps de préparation : 35 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

POUR LA VINAIGRETTE
Ciboulette : 0.25 botte
Sel fin : 4 pincées
Huile de noisette : 10 centilitres
Échalote : 2
Noisettes hachées : 30 grammes
Moulin à poivre : 2 tours
Vinaigre balsamique : 2 cuillères à soupes

POUR LE RESTE DE LA RECETTE
Asperges vertes : 18 pièces
Gros sel : 10 grammes
Œufs : 8
Farine de blé : 40 grammes
Chapelure de pain : 50 grammes
Moulin à poivre : 6 tours
Vinaigre alcool blanc : 3 centilitres
Poudre de noisette : 50 grammes
Fleur de sel : 6 pincées
Huile de friture : 1 litre
Huile d'olive : 3 centilitres

RECETTE

Pour la vinaigrette

Ciselez finement échalotes et ciboulettes avant d'ajouter le vinaigre, l'huile de noisette et les noisettes. Assaisonnez de sel et poivre, puis réservez.

Pour les asperges et les oeufs

Pointez les asperges et coupez la base.
Dans une casserole, portez l'eau salée à ébullition, et faites cuire les asperges pendant 4 minutes. Stoppez la cuisson en les plongeant dans un bol rempli d'eau et de glaçons, puis égouttez-les.

Faites cuire 6 œufs pendant 5 minutes dans l'eau bouillante avec le vinaigre blanc, les plongez-les dans l'eau froide. Ecalez-les délicatement.

Cassez les deux œufs restants et battez-les. Assaisonnez de sel et de poivre.
Mélangez la chapelure et la poudre de noisette.

Passez les œufs mollets dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure. Pour plus de croustillant et de solidité, renouvelez l'opération avec les œufs battus et la chapelure.
Faites frire les œufs durant une minute dans l'huile à 160 °C (ils doivent être dorés, puis égouttez-les sur un papier absorbant.

Poêlez les asperges dans de l'huile d'olive pendant 4 minutes pour les colorer légèrement.

Studios meublés

sur Nantes

Pour les 16-30 ans

adelis

Habitat & Services pour Jeunes

Faites votre demande directement sur notre site internet

www.locstudio.fr

du T1 au T1 bis

(de 15 à 35m²)

Loyer mensuel toutes charges comprises à partir de **252€***

(eau, électricité, chauffage inclus).

Frais de dossier et d'entrée **0€.**

Tarifs APL déduite. Redevance moyenne hors APL 410/mois.

STAGES BAFA / BAFD

FORMATIONS BPJEPS / DEPJEPS

Se former avec la Ligue de l'enseignement - FAL 44

→ Devenez

ANIMATEUR-TRICE

ou

DIRECTEUR-TRICE

de séjours de vacances et d'accueil de loisirs avec le **BAFA/BAFD.**

www.bafa-bafd-ouest.org

→ Devenez

ANIMATEUR-TRICE PROFESSIONNEL-LE

sportif et/ou socioculturel avec le **BPJEPS** Activités Physiques pour Tous et/ou Loisirs Tous Publics.

Devenez responsable de projet socioéducatif et culturel avec le **DEJEPS.**

www.fal44.org

CONTACTS : bafa-bafd@fal44.org | formation@fal44.org

02 51 86 33 00 | 02 51 86 33 10

FAL 44 - 9 rue des Olivettes - 44000 NANTES

VILLE DE
antes

ÊTRE SPORT
AU BAL MUSCLÉ

Manon Boubennec, 20 ans

« J'ai commencé la natation à huit ans sur les conseils de mon kiné. Deux ans plus tard, je faisais de la compétition ! J'ai un handicap moteur qui s'est déclenché lorsque j'avais trois mois. Mes jambes marchent, mais n'ont pas de force. J'utilise des béquilles lorsque je suis chez moi, mais pour sortir, c'est le fauteuil. La piscine m'aide beaucoup car je peux marcher dans l'eau. Lorsque je nage, mes jambes font un peu ce qu'elles veulent, donc j'ai ce qu'il faut dans les bras ! Au départ, j'avais une peur panique du dos crawlé, maintenant c'est ce que je préfère ! Je m'entraîne environ deux fois par semaine et je participe à trois ou quatre compétitions par an. J'ai même été championne de France en 2007 à Marseille. Oui, j'étais assez fière (rires). Il est clair que si j'arrête la natation, je cesse aussi de faire des progrès face à mon handicap, donc c'est parti pour durer ! Et en plus de m'entretenir, le sport me fait rencontrer des gens. À côté de ça, je fais un BTS Assistant Manager et je veux devenir secrétaire médicale... Je n'ai pas dû voir assez de médecins dans ma vie (rires) ! »

Allô ? 02 40 47 33 05
www.handisportnantes.org

HOLY
FEST

ÊTRE SPORT
AU BAL MUSCLÉ

Marion Juin, 16 ans

« En revenant de Polynésie Française où je faisais six heures hebdomadaires de danse tahitienne, j'ai passé trois ou quatre mois sans faire de sport ; ça n'allait plus du tout (rires). C'est sur Internet que j'ai vu une vidéo consacrée au Parkour. Ce sport consiste à transformer les éléments du décor urbain en obstacles à franchir par des sauts, et des escalades. J'ai donc assisté à un entraînement en salle de l'association Arts in Motion, juste pour voir. On y utilise tout le matériel de gymnastique (cheval, barres parallèles, poutre) avant de s'entraîner en extérieur. Après six mois, je commence à bien maîtriser les mouvements de base, comme le saut de précision, c'est-à-dire sauter d'un mur à un autre et s'arrêter sur la pointe des pieds. Moi qui voulais un sport qui défoule, je suis servie ! Je ne me suis pas encore fait de grosse frayeur, mais j'ai souvent une bonne dose d'adrénaline avant de faire un saut. Heureusement, les entraîneurs nous donnent les bons conseils. Il faut connaître ses limites tout en ayant confiance en soi. Ce sport est une vraie drogue, je m'y suis aussi fait des amis, même si se prendre un mur n'est pas spécialement agréable (rires). »

Le Parkour
artsinmotion.fr
Ⓣ2 : Saint-Félix

STEVE | 16:32

Basket à Procé

tony par cœur

Hiver comme été, dès qu'il fait beau (c'est-à-dire quand il ne pleut pas), les amateurs de basket se ruent au parc de Procé pour faire quelques *shoots*. Et qui dit *street* dit auto-arbitrage et *fair-play*. Ce qui ne veut pas dire que ça joue mollement : il n'est pas rare de voir des pros tâter du ballon ! Si vous n'êtes pas Michael Jordan, pas de problème, il y en a pour tous les niveaux. Bref, l'occasion ou jamais de mettre la main au panier.

rue des Dervallières
B 54 : Équipement

MEDHI | 14:11

Foot à Émile Péhant

michel panini

Trop payés les footballeurs ? Pas ceux-là. Eux viennent pour l'amour du ballon et du beau *dribble* réussi. Feinte de corps, passe à l'aveugle, reprise de volée et c'est le but ! Sur la surface ultra-rapide du petit terrain de la rue Péhant, le jeu collectif à une touche de balle finit toujours par l'emporter ! Esprit d'équipe, oui, mais ça n'empêche pas de chambrer un peu de temps en temps. Le dernier qui touche la barre va au goal !

Ⓣ3 : Hôtel Dieu

JULIETTE | 11:43

Tennis au Grand Blottereau

agassisi la famille

Tout petit déjà, vous étiez fan de racket. Il était logique que vous vous mettiez au tennis. La tête haute et le cou droit, vous avez balayé du revers de la main les propositions de sponsors et d'exil en Suisse. Vous, ce qui vous plaît, c'est jouer avec les copains, pas les *club house* hors de prix. Vous avez donc trouvé votre bonheur sur les courts en plein air et en libre accès du Grand Blottereau. Jeu, set et match !

Ⓣ1 : Mairie de Doulon

LISA | 17:36

Zaouli System

saga africa

Rien à voir avec la sauce méditerranéenne à base d'ail et d'huile d'olive. Au contraire, Zaouli System, pourrait même vous faire brûler quelques calories ! L'association dispense des cours de danse guinéenne traditionnelle, très énergique, qui sollicite à la fois un gros travail des jambes et du haut du corps. En plus, chaque cours est rythmé par deux percussionnistes. C'est quand même autre chose que Yannick Noah.

Allô ? 06 67 57 25 07
www.zaouli.com

TANGUY | 18:13

Le Krav-maga

pleure pas, c'est pas Krav !

L'apprentissage de gestes simples (chemin le plus rapide), expéditifs et efficaces (défense et contre-attaque simultanées) pour déstabiliser son adversaire sont les principes du Krav-Maga. Apparu dans les années 1930, ce sport consiste à savoir se défendre dans la nuit noire et savoir être sûr de soi sans être non plus Sylvester Stallone. Un sport de combat rapproché utile et ancré dans la réalité.

Allô ? 06 62 94 63 66
www.kravmaganantes.com
Ⓣ 1 : 50 otages

RENÉ | 15:19

La Boule Nantaise

tu tires ou tu pointes ?

Pas de soleil qui tape, ni de mistral ici. La Boule Nantaise se joue en intérieur. Le terrain est rectangulaire et au profil galbé, lisse et dur avec les bords incurvés. Le principe : chaque équipe fait rouler ses boules (rouges et vertes) pour se rapprocher au maximum du « petit » et ainsi prendre le point. Un jeu local qui demande adresse, patience et de la souplesse. À l'ancienne, quoi !

Fédération des Amicales de la Boule Nantaise
www.laboulenantaise.org
B 25 / 81 : Fardière

ANNE | 11:48

Pilates

pierre ponce

Vous saviez que vous aviez des muscles profonds ? Empruntant à plusieurs sports (comme le yoga et la gym), le Pilates sollicite ces muscles qu'on n'utilise jamais pour corriger la posture, relâche ceux qu'on utilise trop et, au passage, élimine le stress. Le centre socio-culturel de Saint-Sébastien-sur-Loire propose des cours abordables et payables en plusieurs fois. Histoire de vous mettre dans la peau d'une urbaine !

Allô ? 06 62 93 21 24
www.art.forme.sitew.com
B 39 : Beaugency

LA VIE PRATIQUE

Où les trouver ?

OFFICE MUNICIPAL DU SPORT À NANTES
17 bis rue du Moulin
T. 02 40 47 75 54
www.oms-nantes.fr
C1 / L11, 12, 22 arrêt : Hôtel de Ville

HANDISPORT
10 rue Anatole de Monzie
44200 Nantes
T. 02 40 47 33 05
www.handisportnantes.org
administratif@handisportnantes.org
L2, 3, 24, 42, 52 arrêt : Mangin

PARKOUR
39 rue Félix Thomas
44000 NANTES
T. 07 81 37 21 57
www.artsinmotion.fr
L2 arrêt : Saint-Félix

ZAOULI SYSTEM
T 06 67 57 25 07
www.zaouli.com

LE KRAV-MAGA
8 rue Jeanne d'Arc
44000 Nantes
T. 06 62 94 63 66.
www.kravmaganantes.com
lasdkrav@wanadoo.fr
L1 arrêt : 50 otages

LA BOULE NANTAISE
Fédération des Amicales de la Boule Nantaise
2 Boulevard Jean Moulin
44100 Nantes
www.laboulenantaise.org
laboulenantaise@hotmail.com
L2 arrêt : Lauriers

PILATES
Centre socioculturel de La Fontaine
11 rue du Languedoc
44230 Saint Sébastien sur Loire
T. 02 40 34 34 14
L39 arrêt : Beaugency
Maison des confluences
Place du Muguet Nantais
T. 06 62 93 21 24
www.art.forme.sitew.com
L2 arrêt : Pirmil / L4 arrêt : Clos Torreau

SUAPS
Services Universitaire des Activités Physiques et Sportives
Université de Nantes
3 boulevard Guy-Mollet
T. 02 40 99 84 48
www.univ-nantes.fr
suaps@univ-nantes.fr
étudiants : 40 euros
étudiants boursiers : 20 euros
étudiants extérieurs à l'Université : 80 euros pour trois activités par an
L2, bus 72 arrêt : Facultés

FOOTBALL DE TABLE
3 rue de Clermont
T. 02 40 20 52 38
www.francebabyfoot.com
L2 arrêt : Motter rouge

TERRAINS DE TENNIS GRATOS

La Colinière
L1 arrêt : Landreau

Grand Blottereau
boulevard Auguste Peneau
L1 arrêt : Marie de Doulon

Noë Lambert
42 Boulevard des Poilus
Bus 70 arrêt : Noë Lambert

Dervallières
C3 arrêt : Delacroix

Basses Landes
Bus 59 arrêt : Bout des Landes

TERRAINS MULTISPORTS GRATUITS ET EN LIBRE ACCÈS

Émile Péhant
rue Émile Péhant - L3 arrêt : Hôtel Dieu

Grand Blottereau
boulevard Auguste Peneau
L1 arrêt : Marie de Doulon

Noë Lambert
42 boulevard des Poilus
L70 arrêt : Noë Lambert

Basses Landes
6 chemin de la justice
L59 arrêt : Bout des Landes

Petit Port
L2 arrêt : Morrhonnière/Petit-Port
L51, 25 arrêt : Petit-Port

Port Boyer
25 rue du Port Boyer
L52 arrêt : Port Boyer

Dervallières
19 rue Jean Marc Nattier
C3 arrêt : Delacroix

Rond-Point de Paris
C1/L70 arrêt : Rond-Point de Paris

Halvêque
23 rue Léon Serpollet
L1 arrêt : Halvêque

Haluchère
rue Jules Grandjouan
L11 arrêt : Pâtis Rondin

Beaujoire
7 rue du Fort
L1 arrêt : Beaujoire

Bottière
rue Alfred Nobel
L1 arrêt : Souillarderie

Launay Violette
27 rue du Fresche Blanc
L2 : École Centrale-Audencia

Beaulieu
2 boulevard Alexandre Millerand
L2, 3, 24, 42, 52 arrêt : Beaulieu

Bon à savoir

ETRE SUPPORTER

Parce que le sport, c'est aussi ça : se retrouver entre supporters, sauter partout, crier, jubiler et pleurer. La ville de Nantes compte de nombreux clubs professionnels ou semi-professionnels. Évidemment, il y a le FC Nantes, qui vient de retrouver l'élite. À côté de ça, le Handball Club de Nantes est vice-champion d'Europe et le Nantes-Rezé Basket joue aussi à l'échelon européen. Les clubs de volley du NRMV et NVF sont tous les deux en première division. Le club de basket de l'Hermine est en seconde division, tout comme les filles du NLA Handball. Et il y en a bien d'autres !

LES PISCINES

Il existe 6 piscines à Nantes
Tarif réduit / plein tarif :

Durantière et Dervallières :
1,70 euros / 2,40euros

Léo Lagrange et Petite Amazonie :
2 euros / 3,10 euros

Jules Verne et Petit Port :
2,70 euros / 4,10 euros
www.piscine-nantes.fr

Piscine Jules-Verne
Rue Grandjouan
T. 02 51 89 16 20
L1 arrêt : Haluchère
L11, 21 et 48 arrêt : Pâtis-Rondin

Piscine du Petit-Port,
Boulevard du Petit-Port
T. 02 40 74 01 77
L2 arrêt : Morrhonnière/Petit-Port
L51, 25 arrêt : Petit-Port

Piscine Léo-Lagrange,
Allée de l'île-Gloriette
T. 02 40 99 26 50
L1 arrêt : Médiathèque

Piscine de la Petite-Amazonie
Boulevard de Berlin
T. 02 40 14 62 80
L1 arrêt : Moutonnerie

Piscine de la Durantière
11, rue de la Durantière
T. 02 40 58 24 90
L24 arrêt : Petit-Breton

Piscine des Dervallières
Rue du Professeur-Dubuisson
T. 02 40 40 57 74
L 54 arrêt : Avenue-Blanche

RIEN À FOOT

Nantes Derby Girls
Skatepark Le Hangar
9 allée des Vinaigriers - Prairie de Mauves
info@nantesderbygirls.fr
www.nantesderbygirls.fr
Bus 58 arrêt : San Francisco

Kin-ball
21 bis rue Jules Simon
nakc.kinball@gmail.com
www.kinball-nakc.com
L2 arrêt : Félix Faure

Nantes Laetitia Tennis Ballon
Centre Omnisport Laetitia
rue du Chanoine Larose
T. 06 70 31 91 90
nltb-tennis-ballon.weebly.com
L2 arrêt : René Cassin

Nantes bike Polo
T. 06 14 14 33 96
nantes.bike.polo@gmail.com
Facebook : Nantes bike polo

Quidditch
Parc du Grand Blottereau
(tous les dimanches de 14h à 17h) et Fac de Lettres (tous les mercredis de 19h à 20h30)
T. 06 49 63 88 90
nmq442.wix.com/nantesquidditch
NMQ44@hotmail.fr
L1 arrêt : Mairie de Doulon
L2 arrêt : Petit-Port

NOUVEAU

espace culturel
E.Leclerc

COMMANDEZ EN LIGNE

vos produits culturels

sur www.espaceculturel.fr

Retrouvez une sélection de produits culturels
en ligne et **à prix E.LECLERC** !

EN RETRAIT GRATUIT - SOUS 4 HEURES

dans votre magasin.

LIVRE - MUSIQUE - VIDÉO - JEUX VIDÉO

E.Leclerc

ATLANTIS ST HERBLAIN • **ATOUT SUD** REZÉ
GRAND VAL ORVAULT • **OCÉANE** REZÉ
PARIDIS NANTES • **PÔLE SUD** BASSE GOULAINE

Solenn Guesnier, 25 ans

« Élevée en Côte d'Ivoire, j'ai toujours voulu allier voyage et social. Depuis peu, j'ai repris mes études avec un contrat de professionnalisation en alternance aux Écossolies. C'est une association qui promeut et anime le secteur de l'économie sociale et solidaire (l'ESS pour les pros !). Nous travaillons beaucoup sur le Pôle de Coopération (nom provisoire), un lieu où l'on hébergera des structures, un lieu de restauration des produits issus de réemploi, des expositions, des braderies, etc. On propose aussi un vivier des compétences, une fois par mois, ouvert à ceux qui souhaitent travailler dans ce champ professionnel. C'est un bon moyen de faire des rencontres et d'avancer dans ses projets. J'ai toujours voulu faire un travail qui ait du sens pour moi, qui participe à une société meilleure. Je sais, c'est un peu bateau (rires). La difficulté est de souvent remettre en cause ses convictions. Par exemple, doit-on vendre nos produits équitables dans la grande distribution qui ne pratique que peu d'éthique, mais permet de toucher le plus grand nombre ? Un projet utile demande beaucoup d'argent, mais ou est l'argent ? Souvent dans les grandes entreprises dépourvues d'éthique… »

Les Écossolies
Allô ? 02 40 89 33 69
www.ecossolies.fr

JE SUIS TOM
JE SUIS TOM

Julie Paillou, 26 ans

« Je suis arrivée à l'Atelier des Initiatives il y a quatre ans, en tant que stagiaire, à la fin de mon Master en Communication. Après un détour par ma Vendée d'origine, je suis revenue à Nantes et à l'Atelier pour y être responsable de la communication et de l'action culturelle. L'association œuvre dans l'éducation populaire depuis 2003. Nous accompagnons des projets associatifs, du plus petit au plus gros, quelle que soit leur avancée. Par exemple, on ne donne aucune subvention, mais nous suivons les démarches de près et on fait parfois le lien entre les associations qui peuvent se donner un coup de main. Une cinquantaine d'entre elles travaillent avec l'Atelier, donc on croise plein de monde ici ! Forcément, les centres d'intérêts communs, pour la culture notamment, font que l'on se voit aussi dans notre vie personnelle, et ça me plait ! Je viens du théâtre, j'ai travaillé dans une salle, j'ai donné des cours, mis en scène, et même si je n'ai plus le temps de m'y consacrer autant qu'avant, je vais voir beaucoup de spectacles. D'ailleurs, notre objectif est de favoriser l'accès à la culture pour les jeunes jusqu'à 32 ans. Et après 32 ans ? Tout s'arrête (rires) ! »

L'atelier des initiatives
Allô ? 02 51 89 95 47
www.atelierdesinitiatives.org
Ⓣ1 : Gare Maritime

MARION | 11:33

L'AFEV

un soutien royal

Quinze années d'actions en faveur de la solidarité et de l'égalité. L'association AFEV a été créée par des étudiants mais pour tous les jeunes des quartiers populaires, dont ceux de Nantes. Les bénévoles organisent des accompagnements à la scolarité, agissent pour la démocratisation de l'enseignement supérieur et plus largement, luttent contre les inégalités. En deux mots, une jeunesse engagée au secours d'une autre moins favorisée.

Allô ? 02 51 89 96 56
www.afev.fr

CYNTHIA | 15:27

Service civique international

c'est l'action à la plage

Le service civique international, c'est la réalisation d'une mission d'intérêt général à l'étranger, rétribuée entre 573 et 680 euros par mois. Il suffit d'avoir entre 16 et 25 ans et d'être motivé. Au printemps 2013, la FAL44 et les CEMEA, en partenariat avec France Volontaire, ont proposé à onze jeunes Ligériens de partir en Palestine. Partir à l'étranger d'accord, mais pas question de glander sur une plage toute la journée !

Allô ? 08 11 70 39 39 (0,06 euros/mn)
www.service-civique.gouv.fr

JULIE | 12:21

Handisup

l'école dans un fauteuil

Près de 50% des enfants handicapés de trois à 20 ans sont scolarisés en dehors de l'Éducation Nationale. Beaucoup suivent une formation sans rapport avec leur projet professionnel. Des situations, de manière générale, mal vécues par les jeunes. L'association Handisup milite pour un meilleur accès des jeunes handicapés à l'éducation supérieure et cherche à faciliter l'insertion professionnelle en préparant les étudiants à la vie active.

Allô ? 02 51 83 99 16
www.handisup.fr

ANNE | 15:23

Collectif « Droit de vote 2014 »

(p)résident étranger

Trente ans que la question du droit de vote des étrangers est sur le tapis, sans vraiment avancer. Pourtant, près de 2 millions d'étrangers extracommunautaires vivent en France, participant à la vie locale et payant des impôts. Le collectif qui rassemble plus de 100 organisations au niveau national, continue de militer pour que les résidents étrangers puissent enfin voter aux élections locales. Et se présenter !

Allô ? 06 07 08 79 33
droitdevote2014.org

PIERRE | 15:39

Association Esclavage Tolérance Zéro

full kunta kinte

Si l'esclavage a bien été officiellement aboli en 1848, il ne faut pas croire que c'est uniquement de l'histoire ancienne. En France, la traite des êtres humains existe toujours et touche de nombreux secteurs, comme la restauration, le travail domestique ou la construction. L'association se bat évidemment pour une répression de ces nouveaux négriers, mais également pour un accompagnement médical et légal des victimes.

Allô ? 06 52 32 39 59
www.esclavage-stop.org

Gasprom

les p'tits papiers

Attention, ne confondez pas « plus de papier » et « pas de papier ». Si vous vous trouvez dans le premier cas, un tour au supermarché et c'est réglé. Dans le second, vous pouvez vous tourner vers Gasprom, une association qui aide les personnes en situation irrégulière. Ils peuvent y prendre des cours de français, trouver une assistance juridique et… récupérer leur courrier ! C'est tout bête, mais les sans-papiers sont souvent SDF.

Allô ? 02 40 47 00 22

Collectif Uni-es Contre une Immigration Jetable

papiers non recyclables

Plus de 800 syndicats, partis et associations françaises soutiennent l'action de l' UCIJ. Ce collectif nantais défend notamment les droits des demandeurs d'asile et des sans-papiers. Mais pas que ! La politique migratoire en prend également pour son grade, les projets de loi relatifs à l'immigration ou à l'intégration sont épluchés un à un et des rassemblements sont organisés régulièrement afin de faire bouger la loi sur le sujet.

contreimmigrationjetable.org

FLORENCE | 18:45

Avenir santé

à la votre

Celui qui boit, c'est celui qui... Non. Celui qui ne conduit pas, c'est... Non plus. Attendez. En tout cas, eux ils ne boivent pas : les veilleurs de l'association Avenir Santé se déplacent dans les festivals et vont à notre rencontre dans l'espace public. Ce qu'ils font ? De la prévention auprès des jeunes sur les thèmes de l'addiction, de la sexualité ou de la sécurité routière. Rejoignez-les, ceux qui ne boivent pas sont aussi ceux qui ne payent pas l'entrée des festivals !

Allô ? 02 51 72 08 39
www.avenir-santé.com

DAVID | 17:19

Tambour Battant

handiclap clap

Tambour Battant n'est pas une école de musique et de danse comme les autres. En plus d'interventions en milieu scolaire, l'association mène un vrai travail de fond avec les personnes atteintes d'un handicap physique ou mental. En organisant des ateliers de danse et de percussion, mais aussi de chant et de MAO, Tambour Battant permet à des personnes handicapées de s'exprimer différemment. Après tout, Beethoven était sourd...

Allô ? 02 00 00 00 00
www.tambour-battant.org

LUCILE | 15:33

Histoire d'Avenir

ma différence à moi

Un peuple qui oublie son passé se condamne à le revivre. Pour ne pas oublier, les associations Métisse à Nantes et les Anneaux de la Fraternité organisent chaque année Histoire d'Avenir. Le festival, à travers l'art mais aussi des évènements tout au long de l'année, sensibilise les gens sur la question de l'esclavage et son histoire (très riche à Nantes), mais combat aussi le racisme et promeut la tolérance et le respect des différences.

Allô ? 02 40 94 58 39
www.histoiredavenir.com

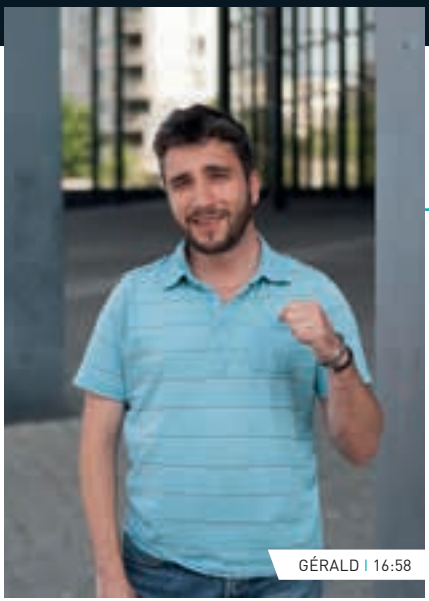
ANNA | 16:20

Autour du monde

around the world

La France est un pays très attractif aux yeux des étudiants étrangers. Rien qu'à Nantes, il y en a 4 000 ! L'association Autour du Monde les aide à s'intégrer et à découvrir la ville. Tout au long de l'année, elle organise des journées interculturelles, mais aussi des soirées internationales et des cafés polyglottes dans des bars du centre-ville. L'occasion de faire des rencontres et de découvrir de nouvelles langues.

Allô ? 06 76 97 40 75
www.esn-nantes.org



GÉRALD | 16:58

France Palestine Solidarité 44

que demande le peuple ?

Le droit des peuples à disposer d'eux-mêmes, ça veut dire qu'ils sont libres de déterminer la forme de leur régime politique comme des grands. Malheureusement, il ne suffit pas de dire les choses pour qu'elles se réalisent. Depuis 2001, l'association France Palestine Solidarité soutient le peuple palestinien et milite pour la fin de l'occupation et la création d'un état palestinien, notamment au travers de missions et de projets.

Allô ? 02 51 72 01 23
www.france-palestine.org

ALICE | 15:03

La Cimade

maison d'accueil

Imaginez un peu : vous débarquez en Hongrie, vous ne parlez pas un mot de Magyar et vous devez régulariser votre situation. Vous seriez bien contents de trouver la Cimade ! L'association apporte une aide juridique et administrative aux immigrés en situation irrégulière et demandeurs d'asile. Ils sont aussi habilités à rendre visite aux sans-papiers détenus dans les maisons d'arrêt. Et ça dure depuis la seconde guerre mondiale !

Allô ? 02 51 82 75 66
www.lacimade.org
Ⓣ3 : Hôtel Dieu

JOHANNA | 18:43

Ligue des Droits de l'Homme

droit dans mes bottes

« Les êtres humains naissent et demeurent libres et égaux en droits ». C'est bien de le dire, mais il faut faire! La Ligue des Droits de l'Homme se bat pour l'application des droits de l'homme, mais aussi contre les discriminations, la régularisation des sans-papiers, la défense des libertés individuelles face aux nouvelles technologies. Et la liste est longue comme un bras de rivière ! Un coup de main ne serait pas de trop.

Allô ? 02 51 86 22 39
www.ldh-France.org

EMERIC | 16:45

Genepi

enfermé dehors

Après plusieurs années en prison et sans formation, pas évident de retrouver un travail. Depuis 1976, Genepi œuvre en faveur d'une meilleure réinsertion sociale des détenus lors de leur sortie de prison. L'association permet à des étudiants de rendre visite à des personnes incarcérées, notamment pour du soutien scolaire et des actions culturelles. Parce que ça fait du bien d'avoir autre chose que des barreaux de prison comme horizon.

Allô ? 06 75 97 97 75
www.genepi.fr

LA VIE PRATIQUE

Accueillir

ASAMLA
49 chaussée de la Madeleine
44000 Nantes
T. 02 40 48 51 99
www.rezocitoyen.org
L2/3 arrêt : Aimé Delrue

GENEPI
T. 06 75 97 97 75
www.genepi.fr

LA CIMADE
3 rue Amiral Duchaffault
44100 Nantes
T. 02.40.71.69.73
Permanence : lundi et jeudi de 17h à 19h
L1 arrêt : Duchaffault

GASPROM
24 rue Fouré
44000 Nantes
T. 02.40.47.00.22
L4 Arrêt : Cité des congrès.

COLLECTIF « DROIT DE VOTE 2014 »
T. 06 07 08 79 33
Droitdevote2014.org

COLLECTIF UNI-ES CONTRE UNE IMMIGRATION JETABLE
www.contreimmigrationjetable.org

ENFANTS ETRANGERS CITOYENS SOLIDAIRES
Réseau Education sans Frontière
10 boulevard Stalingrad
44000 Nantes
enfantsetrangers.hautetfort.com
L1 arrêt : Manufacture

Protéger

LDH (LIGUE DES DROITS DE L'HOMME)
10 bis boulevard de Stalingrad
44000 Nantes
T. 02.51.86.22.39
www.ldh-france.org
Permanence le mercredi de 18h00 à 19h00 et le lundi de 18h30 à 20h00.
L1 arrêt : Manufacture

ASSOCIATION ESCLAVAGE TOLÉRANCE ZÉRO
T. 06 52 32 39 59
www.esclavage-stop.org
L1 arrêt : Manufacture

MRAP (MOUVEMENT CONTRE RACISME ET POUR AMITIÉ ENTRE PEUPLES)
11 rue du Prinquiau
44100 Nantes
T. 02.40.58.08.09
L1 arrêt : Egalité

HANDISUP
36 rue des Landes
44300 Nantes
T. 02 51 83 99 16
www.handisup.fr
L2 arrêt : Bourgeonnière

TAMBOUR BATTANT
20 Rue du Coudray
44000 Nantes
T. 02 40 52 05 49
L22 arrêt : Coudray

AVENIR SANTÉ
Rue de la Contrie
44100 Nantes
T. 02 51 72 08 39
www.avenir-sante.com
L25 arrêt : Tertre

FGIF
Préfecture de Loire-Atlantique
6 quai Ceineray
44000 Nantes
T. 02 40 41 20 20
www.loire-atlantique.gouv.fr
L2 arrêt : Place du Cirque

Se tourner vers le monde…

AUTOUR DU MONDE
13 avenue de l'Hôtel Dieu
44000 Nantes
T. 06 76 97 40 75
L2/3 arrêt : Hôtel Dieu

AMNESTY INTERNATIONAL
10 bis boulevard de Stalingrad
44000 Nantes
T. 02.40.74.34.50
Permanence le mercredi de 17h30 à 19h00
Tram : ligne 1 en direction de la Beaujoire –
Arrêt : Manufacture

SERVICE CIVIQUE INTERNATIONAL
T. 08 11 70 39 39
www.service-civique.gouv.fr

FRANCE PALESTINE SOLIDARITÉ 44
21 allée Baco
44000 Nantes
T. 02 51 72 01 23
Afps44.france-palestine.org
L2/3 arrêt : Hôtel-Dieu

COLLECTIF NANTES-REDEYEF
6 rue de l'Orvasserie
44800 Saint-Herblain
L91 arrêt : Justice

HUMANIT'ART
contact@humanitart.com
www.humanitart.com

CASA AFRICA
18 quai du Président Wilson
44200 Nantes
T. 02 53 55 54 73
casaafricanantes.toile-libre.org
C5 arrêt Hangar à Bananes

ANIMAFAC
T. 01 49 96 49 96
www.animafac.net

...ou vers sa région

ECOSSOLIES
1 rue du Tonkin
44200 Nantes
T. 02 40 89 33 69
www.ecossolies.fr
C5 arrêt Hangar à Bananes

FAL44
9 rue des Olivettes
44000 Nantes
T. 02 51 86 33 33
www.fal44.org
L2/3 arrêt : Hôtel Dieu

L'ATELIER DES INITIATIVES
Propose la CARTS, carte de réduction culturelle. Pour 15 euros/an, réduction sur les spéctacles dans 30 lieux culturels.
15 quai Ernest Renaud
44100 Nantes
T. 02 51 89 95 47
www.atelierdesinitiatives.org
L1 arrêt : Gare Maritime

EMMAÜS
La Guilloterie
Rue d'Emmaüs
44430 Bouguenais
T. 02 40 75 63 36
www.emmaus44.fr

AFEV
15 quai Ernest Renaud
44100 Nantes
T. 02 51 89 96 56
www.afev.fr
L1 arrêt : Gare Maritime

LE CONSEIL NANTAIS DE LA JEUNESSE
Ville de Nantes Direction Enfance
et Jeunesse
23 rue de Strasbourg
44000 Nantes
T. 02 40 41 31 41
L1 arrêt : Bouffay
L4 arrêt : Foch Cathédrale

ECOS
36 boulevard Joliot Curie
44200 Nantes
T. 06 24 63 41 03
Ecosphere.ecosnantes.org
L2/3 arrêt : Pirmil

Bon à savoir

WALL-E
Comment augmenter les ventes et le développement industriel ? En réalisant des objets à durée de vie limitée : l'obsolescence programmée. Le produit est conçu pour une utilisation courte, grâce à des matériaux peu résistants, des systèmes créant la défaillance ou encore une complexité de réparation voulue. Ainsi, l'Europe a produit 220 millions de tonnes de déchets ménagers en 2011. Bien que compréhensible pour le développement économique, ce phénomène est toutefois en contradiction avec les politiques de développement durable.

leo lagrange

Engagez vous !
Léo Lagrange vous accompagne.

Devenir Animateur ?
pourquoi pas moi ?

Courage

Devenir volontaire ?
pourquoi pas moi ?
Pour vivre ensemble, faisons un pas !
«Eveiller à la citoyenneté pour lutter contre les discriminations»

Les +
Formations gratuites / Interventions rémunérées

www.laroche-courage.org
02 40 20 86 51

UNE QUESTION ? UNE RÉPONSE
WWW.BAFA-BAFD.ORG
02 40 22 72 73

OBJECTIF BAFA

les francas

Devenez animateurs
de centres de loisirs et de séjours de vacances

Un parcours pour l'éducation des enfants, un parcours pour se construire.

Le BAFA offre l'opportunité de réaliser un premier engagement. C'est une expérience collective pour des lycéens et des étudiants qui permet aussi une progression individuelle et un apprentissage de la responsabilité.

Tous les stages : www.francaspaysdelaloire.fr Tél : 02 51 25 08 50

SE DÉPLACER
UN JOUR SANS FIN

Lucie Leprince, 23 ans

« Je viens de Guérande, après des études de communication puis de relations presse à Rennes, je suis venue à Nantes pour intégrer l'école Science Com'. Avec mes différents stages et la vie de tous les jours, je me déplace tout le temps dans la ville. Au départ, j'avais mon propre vélo (je l'appelais Jean-Luc), mais on me l'a volé, c'est pour ça que j'ai opté pour le Bicloo. Pour 29 euros par an, je peux louer un vélo autant de fois que je le veux. C'est surtout pour les courts trajets, vu qu'après 30 minutes, il faut payer un supplément. Dans le centre, il y a une station tous les 300 mètres, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, donc je trouve toujours une monture. Plus tard ? J'aimerais être incroyablement riche et voyager (rires) ! Non, en fait, je ne sais pas encore exactement, mais ce qui est sûr, c'est que j'ai la bougeotte. L'année prochaine, je pars cinq mois en Inde dans le cadre d'un programme d'échange entre mon école et des universités étrangères. Il va sans doute me falloir plus qu'un Bicloo pour y aller ! »

Bicloo
Allô ? 01 30 79 33 44
www.bicloo.nantesmetropole.fr

Aide au permis de conduire

réponse A, je l'écrase

Passé 25 ans, obtenir son permis de conduire commence à devenir compliqué, et passé 30 ans, mission impossible. Cela prend du temps, le tourbillon de la vie, tout ça... Et puis, surtout, cela coûte cher ! Grâce à l'aide du département, les 16-24 ans de Loire-Atlantique (et leurs parents) peuvent bénéficier d'un coup de pouce financier de 500 à 1 000 euros selon les ressources. Plus qu'à se motiver pour aller au code...

Allô ? 02 40 99 10 00
www.loire-atlantique.fr

CLÉMENCE | 17:01

Carte Tiva

voyage voyage

Concrètement, grâce à la carte Tiva, vous payez vos voyages moitié moins chers que le « vieux jeune » de 28 ans en face de vous, qui lui n'a plus le droit à rien, à part celui de se vanter d'avoir passé l'âge fatal des rock stars. Ce privilège coûte 25 euros et il est valable un an sur l'ensemble du réseau régional des Pays de la Loire. Si la jeunesse qui se borne au logis a toujours l'esprit borné (W. Shakespeare), alors voyagez !

Allô ? 0810 324 324

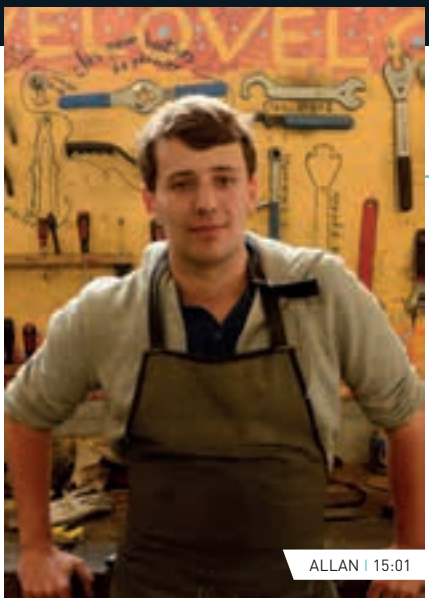
HÉLÈNE | 18:51

Luciole

suivez la lumière

Grâce à la Tan, plus besoin de marcher des heures aux aurores pour rejoindre le centre ville à la recherche d'un Kebab encore ouvert ou d'un taxi bénévole pour rentrer chez soi. Il suffit d'attendre Luciole, le bus des couche-tard. Celui qui de 2h15 à 7h15 le samedi soir, raccompagne les noctambules en toute sécurité au cœur de Nantes et le jeudi à partir de 4h15, du Hangar à Bananes à Commerce. Une idée brillante !

Les samedi de 2h15 à 7h15 et les jeudi de 4h15 à 7h15. Toutes les 30 min
www.tan.fr



Vélocampus

biker Academy

Créée par et pour des étudiants, l'association Vélocampus a déjà seize ans et encore toutes ses dents. Le concept est simple : le vélo, c'est cool ! En plus, ça ne pollue pas, c'est économique et pratique en milieu urbain. Les adhésions se font à l'année et contre un chèque de caution, vous récupérez un beau vélo aérodynamique qui deviendra vite votre fidèle compagnon sur l'asphalte nantais.

Allô ? 02 40 16 26 45
www.velocampus.net
Ⓣ 2 : Facultés

NGE

urban Attitude

En bon gestionnaire d'équipements, NGE loue aussi de beaux vélos bleu et orange pour vous déplacer en ville. Classiques, électriques ou avec des sièges et remorques enfants, il y en a pour tous les goûts et pour tous les budgets. Le groupe accorde d'ailleurs 25% de réduction à tous les abonnés Tan, SNCF, Lila, Marguerite et Bicloo. Les plus sentimentaux peuvent garder leur vélo jusqu'à trois ans. Mais un jour il faudra le rendre, si si...

Allô ? 02 51 84 94 51
www.velos-nantes.fr

CARLO | 17:03

ATAO Vélos

antidérapant

Votre bicyclette a le pédalier qui taille la zone ? Foncez chez ATAO Vélos, le paradis de la pièce détachée. L'association fonctionne grâce aux dons de vieux bolides et répare et revend ce qui peut l'être. En plus de donner un second souffle à votre fidèle coursier, ATAO est engagé dans l'insertion professionnelle et sociale de personnes en situation précaire. Et si faire du vélo devenait un acte citoyen ?

Allô ? 02 40 92 89 00
www.atao-insertion.fr

CARLA | 13:59

Géovélo

l'orientation pour les nuls

Il suffit de rentrer l'adresse de départ, l'adresse d'arrivée, préciser si vous avez un chemin préféré et hop !, en vélo Simone ! Géovélo, ou le meilleur allié des handicapés de l'orientation sinon des néo-cyclistes de la cité des Ducs. Les utilisateurs sont invités à commenter et noter la « cyclabilité » des itinéraires pour améliorer le service. Se déplacer à vélo n'a jamais été aussi simple, encore faut-il savoir reconnaître sa droite de sa gauche.

geovelo.nantesmetropole.fr

ÉMILIE & GUILLAUME | 12:41

Dimanche dans le tram

à deux, c'est mieux

À tous les heureux propriétaires d'un abonnement annuel de la Tan, sachez que le dimanche vous êtes le *King* du tramway ! Vous pouvez faire voyager la personne de votre choix, avec vous et gratuitement, sur vos genoux ou pas. « *Et pour ce prix-là, tous les fiancés le prennent pour s´embrasser* » pourrez-vous chanter comme Nana Mouskouri.

Allô ? 02 40 444 444
www.tan.fr

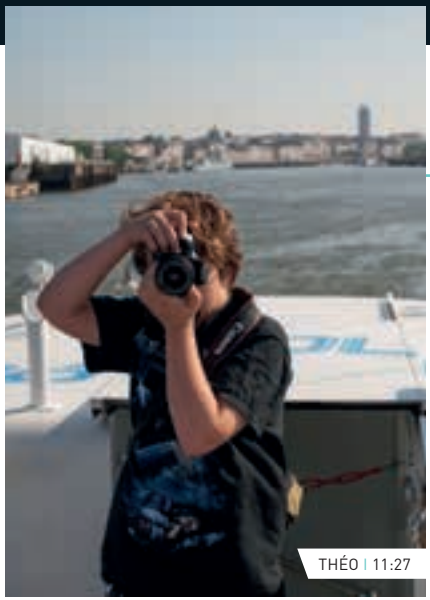
MARJOLAINE | 14:53

Vélo dans le tram

rayons verts

Nantes est Capitale Verte de l'Europe cette année. Et quoi de plus écolo que le vélo ? Sauf que tout le monde n'a pas les mollets de Poulidor et qu'il faut savoir être raisonnable. Mais pas question d'abandonner sa bicyclette à l'arrêt du tram, elle est la bienvenue à bord avant 7h et après 19h en semaine, et toute la journée le dimanche, les jours fériés et l'été. Alors on est *green*, on prend le tram et on pédale !

Allô ? 02 40 444 444
www.tan.fr


THÉO | 11:27

Navibus

in the Navi

Ce n'est pas l'apanage de toutes les villes que d'être traversée par le plus long fleuve de France. Nantes se devait de permettre aux Nantais de se déplacer sur la Loire. C'est chose faite depuis 2005 avec le Navibus, dont les navettes permettent aussi bien de rejoindre le bucolique village de Trentemoult que de se rendre à l'Université. Une autre façon de voyager, sans ramer dans les embouteillages.

Allô ? 02 40 444 444
www.tan.fr

Parkings à vélos

à bicyclette

Pour les esthètes qui préfèreront leur Motobécane rétro à l'effigie de Louison Bobet au Bicloo municipal, il est encore possible de ne pas se faire dérober sa fière monture. Abonnements aux huit parkings sécurisés de la NGE pour trente euros annuels, ou Véloparcs TAN en bordure de ville permettent de laisser son tricycle au sec pour rejoindre les terrasses de Bouffay en toute quiétude, cette année, on se fait les mollets.

www.velos-nantes.fr
www.nantesmetropole.fr
www.tan.fr

LA VIE PRATIQUE

Où les trouver ?

SEMITAN
3 rue Bellier
BP 64605
44046 Nantes Cedex 1
AlloTan : 0240 444 444
(lun - sam : 6h45 - 21h30)
www.tan.fr

Tarifs TAN (sous réserve de modifications)
PASS' ANNUEL -18 ans (235 euros)
PASS' ANNUEL -26 ans (247 euros)
BILLET MENSUEL -18 ans (25,90 euros)
BILLET MENSUEL -26 ans (33,90 euros)

TICKET 1h (1,50 euros)
CARNET 10 TICKETS (13,30 euros)

M-TICKET fonctionne avec l'application pour smartphone de la Tan. C'est un billet virtuel que l'on peut acheter à tout moment, directement sur son téléphone, au prix unitaire normal. Il fonctionne dans le tram, le bus, le Busway, le Chronobus et le Navibus.

AMENDES (sous réserve de modifications)
De 32 à 47,50 euros
Refus d'obtempérer : 166,50 euros
Abonnés : 6 euros en cas d'oubli de votre carte

HORAIRES
Le Jour
TRAM : les trois lignes circulent de 5h30 à 00h30 en semaine et jusqu'à 2h30 le samedi
La Nuit
BUS DE NUIT : Lignes 22, 29, A, B, 27, 36, 86 : 20h30 à 22h30 toute la semaine, jusqu'à 2h30 le samedi. (toutes les 30min ou toutes les heures, horaires à consulter)

LUCIOLE
Le samedi soir, dans les principaux quartiers de Nantes, de 2h15 à 7h15 toutes les 30 mn
Le jeudi soir, navette entre Commerce et le Hangar à Banane à partir de 4h15

TROUVER SON CHEMIN

GÉOVÉLO
Trouver son itinéraire à vélo
geovelo.nantesmetropole.fr

DESTINEO
Trouver son itinéraire tous transports confondus en Pays de la Loire
www.destineo.fr

SE DÉPLACER EN LOIRE-ATLANTIQUE
Trouver son itinéraire en L.A
sedeplacer.loire-atlantique.fr

ÉTAT DU TRAFIC
www.infocirculation.fr

À DEUX ROUES

BICLOO - Location de vélos en libre-service
Abonnement annuel : 29 euros
Usagers occasionnels : 1 jour (1 euro), 7 jours (5 euros) pour des trajets de 30 minutes
Toutes les stations sur votre mobile avec l'application « AllbikesNow ».
T. 01 30 79 33 44
www.bicloo.nantesmetropole.fr

PLACE AU VÉLO
1 rue d'Auvours (Viarme)
44000 Nantes
T. 02 40 200 400 / 06 27 200 655
L3 arrêt Viarme Talensac
placeauvelo-nantes.fr

VÉLOCAMPUS

45 euros la location à l'année pour les étudiants d'établissements conventionnés (Université de Nantes, École Centrale de Nantes), 55 euros pour les autres. (+ 170 euros de caution)
3, chemin de la Censive du Tertre à Nantes
T. 02 40 16 26 45
L2 arrêt Morrhonnière-Petit Port
velocampus.net

NGE

Location de vélos classiques : 10 euros/jour, 30 euros/mois, 120 euros/ans
Location de vélos électriques : 20 euros/jour, 45 euros/mois, 60 euros/six mois.
25% de réduction pour les abonnés TAN, SNCF, Lila, Bicloo, Marguerite, les salariés bénéficiant d'un plan de mobilité et les abonnés des parkings NGE.
NGE
14 - 16 Rue Racine à Nantes
T. 02 51 84 94 51
www.velos-nantes.fr

ATAO VÉLOS

Location 5 euros/jour, 4 euros/semaine, 3 euros/mois + 150 euros de caution.
Gratuit pour les bénéficiaires du RSA.
7 rue du Lamineur à Saint-Herblain
T. 02.40.92.89.00
Lun - Ven : 8h - 12h et Mar : 8h - 16h
E-mail : atao.velo@aliceadsl.fr
www.atao-insertion.fr

Bon à savoir

CARTE LIBER'TAN pour les usagers occasionnels. Vous payez chaque mois seulement ce que vous avez réellement consommé, au tarif le plus avantageux et plafonné au prix de l'abonnement mensuel.

AUTOPARTAGE / COVOITURAGE

COVOITURAGE

Pour partager une voiture et se déplacer à moindre frais :
www.covoiturage-nantesmetropole.fr
covoiturage.loire-atlantique.fr

NGE (PARC AUTOMOBILE)

8 parkings couverts : Cathédrale, Commerce, Graslin, Tour Bretagne, Decré-Bouffay, Talensac, Médiathèque, Cité Internationale des Congrès.
6 parkings enclos : Gloriette 1 (ex Feydeau), Hôtel Dieu, Baco Lu 1, Château, Viviani, CHU, Bellamy, Chantiers Navals, Gloriette 2, Baco-Lu 2.
Espace Accueil NGE : 14-16 rue Racine à Nantes
T. 02 51 84 94 51
www.nge-nantes.fr

MARGUERITE

C'est la voiture libre-service de Nantes, 25 véhicules disponibles 24h/24 et 7 jours sur 7.
Abonnement étudiant 5 euros/mois et 50 euros/à vie + 4,90 euros l'heure et 0.49 euros/km.
Heures de nuit gratuites de 22h à 6h.
Application smartphone : « Marguerite Nantes »
Réservation gratuite sur Internet.
Pour les abonnés Bicloo : réduction des frais d'inscription sur votre abonnement Marguerite portés à 80 euros au lieu de 100 euros. De même, si vous êtes abonné Marguerite, votre abonnement Bicloo ne vous coûtera que 20 euros au lieu de 29 euros.
325 rue Marcel Paul - Gare SNCF sud à Nantes
T. 02 40 58 44 14
www.imarguerite.com

EN CAR

LILA, LE CAR EN LOIRE-ATLANTIQUE

Avec Lila, le réseau de transport du Conseil Général de Loire-Atlantique, déplacez-vous facilement sur l'ensemble du département grâce aux 46 lignes en circulation.
Plein tarif : 2,40 euros, abonnement mensuel - 26 ans : 46 euros
Maison départementale de Châteaubriant
6 Place Saint-Nicolas, 44110 Châteaubriant
Lun - Ven : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h30
Horaires, itinéraires et tarifs sur :
sedeplacer.loire-atlantique.fr
T. 0 800 880 893

EN TRAIN

CIRCULER EN TER DANS L'AGGLOMÉRATION

À l'intérieur de l'agglo, vous pouvez circuler avec votre titre de transport TAN sur le réseau TER. Chaque gare est équipée d'un parking relais (à l'exception de Chantenay).
Lignes, horaires, abonnements, tarifs, services sur **www.ter-sncf.com**

EN CAR, BUS, TRAIN, TRAM

CARTE TIVA POUR LES 15 - 25 ANS

Prix : 25 euros/an
50% de réduction sur tout le réseau de transport TER des Pays de la Loire ainsi que pour des déplacements interrégionaux vers le Poitou-Charentes, le Centre et la Basse-Normandie.
+ 50% de réduction pour les accompagnant du porteur de la carte TIVA (de 1 à 3 personnes) le week-end et les jours fériés sur les TER des Pays de la Loire. La carte est comprise dans le Pass transport du Pack 15-30 crée par la Région. Pour obtenir votre carte Tiva, rendez-vous dans les points de vente SNCF de la région des Pays de la Loire avec 2 photos d'identité (format 16x21 mm), un justificatif de domicile, un certificat de scolarité pour les lycéens de moins de 15 ans et une pièce d'identité.
www.facebook.com/CarteTIVA
T. 0 810 324 324
www.ter-sncf.com

TICKET METROCÉANE

Avec le même ticket, vous empruntez le nombre de cars, bus, trains et trams nécessaires à votre trajet, à l'aller comme au retour selon les zones choisies (réseaux des transports collectifs de la région, du département et des agglomérations de Nantes et Saint-Nazaire).
Le prix d'un ticket Métrocéane est plus économique que la somme des billets achetés séparément, qu'on choisisse un forfait journée, un abonnement hebdomadaire ou mensuel. Quatre lignes : Nantes-Savenay, Nantes-Le Croisic, Nantes-Machecoul et Nantes-Pornic.
contact@metroceane.fr
www.tan.fr

Bon à savoir

CARTE TEMPO (délivré à la mairie de votre commune) Réservée aux résidents d'une commune de Nantes, disposant de ressources individuelles inférieures au SMIC, inscrit au Pôle Emploi, à la Mission Locale, en CES, handicapé, ou pour les personnes étrangères en cours de régularisation administrative.

Départs proches, horaires, mTicket, itinéraires, infos trafic...

Appli Tan : toute l'info sur votre réseau quand il le faut.

tan.fr
Partageons nos horaires voyageurs

trempolino

Émile Ployaert, 24 ans

« Je suis batteur des groupes Rhum For Pauline et Pegase ; je jouais aussi dans Minitel Rose. Avec Trempolino, la structure d'accompagnement des musiques actuelles, j'ai bénéficié de résidences artistiques et j'ai effectué différentes formations. Certaines sont gratuites (dans le cadre de dispositifs comme Artistes en Scène), d'autres payantes. Elles peuvent être en partie prises en charge par l'Afdas auprès de laquelle nous cotisons. J'ai suivi plusieurs formations courtes : sur les contrats d'artistes, les outils de communication, le booking et le management. J'ai beaucoup appris, et notamment à budgéter une tournée et voir les choses sur le long terme. Le conseil que je donnerais à ceux que cela intéresse, c'est d'y aller avec des questions et des envies précises. Il ne faut pas se contenter d'être consommateur, car cela peut énormément déstabiliser ou pire, uniformiser son travail de création. À l'heure où l'on peut produire et diffuser sa musique soi-même, il n'y a plus autant de place pour tout le monde. C'est pourquoi il faut être « au top » et structuré dès le début. Ces formations servent à ça, mais ça ne remplace pas le talent. »

Trempolino
www.trempo.com
Ⓣ 1 : Chantiers Navals

VICTOR | 11:41

Université

faculté de pensée/penser

Université : « établissement public d'enseignement supérieur, de formation et de recherche » Quelle que soit votre dominante, biologie moléculaire, linguistique médiévale, droit du travail, vous y acquerrez une grande curiosité intellectuelle. Au delà d'une compétence dans le domaine choisi, vous apprendrez à mener des réflexions fournies. Nourriture de l'esprit, professionnalisation et vie étudiante : prêt, partez !

www.univ-nantes.fr

CHLOÉ | 15:38

CCI

CCIci

Encore étudiant ou déjà salarié, vous souhaitez une formation professionnalisante ? La Chambre de Commerce et de l'Industrie vous propose des enseignements allant du CAP à la Maitrise, en apprentissage ou en formation continue. Langues, gestion, marketing, sécurité ou encore stratégie, vous trouverez à la CCI toutes les clefs pour développer vos compétences, et avec elles votre place au sein d'une entreprise.

Allô ? 02 40 44 42 40
nantesstnazaire.cci.fr
Ⓣ1 : Gare Maritime

STÉPHANIE | 15:30

Mission locale

mission possible

Les études c'est (enfin) fini ! Maintenant, il vous faut un emploi pour mettre du beurre dans les pâtes. Mais avant d'avoir trouver ce Graal, la vie peut être difficile. Non seulement la Mission Locale vous oriente dans vos recherches d'emploi ou de formation complémentaire, mais elle vous conseille aussi pour les aides de la vie quotidienne. Conseiller personnel et stratégie établie, vous voilà paré pour une mission possible.

Allô ? 02 51 80 38 80
www.missionlocale-nantes.org
Ⓣ1 : Romain Rolland

TOUDA | 11:17

E2Cel

exCeller

Les mots « école » et « études » vous hérissent les poils ? Vous ne connaissez pas l'Ecole de la deuxième Chance. Ici, que vous n'ayez pas de diplôme n'est pas un handicap, et vous ne subirez pas d'assommants tests d'entrée. Motivé, vous pourrez suivre en alternance, une formation généraliste et un emploi rémunéré, tous deux adaptés à votre projet professionnel. Aller à l'école n'aura jamais été si agréable.

Allô ? 02 40 20 63 20
www.e2cel.org

CLAIRE | 15:49

Bourses du CROUS

bourse pleine

Vous êtes étudiant, ce qui sous-entend que vous n'êtes pas salarié à temps plein, et donc vous ne bénéficiez pas d'un revenu suffisant pour vivre. Comment combler les vides ? Faites une demande de bourse au CROUS. En fonction de votre situation familiale et financière, jusqu'à 4 700 euros (et plus) d'aides peuvent vous être attribuées par année. De quoi vous soulager pour les incompressibles du quotidien, et étudier plus sereinement.

Allô ? 02 40 37 13 13
www.crous-nantes.fr

JULIE | 16:57

DAEU

ABC BAC

Pour vous, le bac reste un simple jeu de lettres ? Mais, sur votre CV, ça commence à vous handicaper ? La partie n'est pas jouée. Le Diplôme d'Accès aux Etudes Universitaires vous permet d'obtenir un diplôme équivalent. Vous avez plus de 24 ans, ou plus de 20 ans mais vous avez d'ores et déjà travaillé deux ans ? N'hésitez pas, une année de cours, en continu ou en alternance, et vous pourrez fièrement ajouter ce diplôme sur votre CV.

Allô ? 02 72 64 88 30
www.univ-nantes.fr
Ⓣ1 : Chantiers Navals

LAURE | 14:26

GRETA

la divine formation

Demandeur d'emploi ou déjà salarié ; en alternance ou en continu ; remise à niveau, validation des acquis ou nouvelle compétence, informatique, travaux publics, comptabilité, langues ou encore restauration ; quelle que soit la formation que vous cherchez, vous avez de grandes chances de la trouver dans un centre GRETA. Entre l'aide au financement et le suivi personnalisé, tout sera mis en place pour favoriser votre réussite.

Allô ? 02 40 14 55 00
www.greta-paysdelaloire.fr
Ⓣ1 : Jamet

LA VIE PRATIQUE

S'informer

TREMPOLINO
6 boulevard Léon Bureau
44200 Nantes
T. 02 40 46 66 33
www.trempo.com
info@trempo.com
L1 arrêt : Chantiers Navals

CIO
www.cio44.ac-nantes.fr

Nantes-Beaulieu
Rue René Viviani
BP 76217
44262 Nantes CEDEX 2
T. 02 40 12 82 50
cio.0440090j@ac-nantes.fr
L4 arrêt : Ile de Nantes
Bus 24, 54 arrêt : Rondeau
Bus 58 arrêt : Palais des Sports

Nantes-Nord
34 rue du Fresche Blanc
BP 72233
44322 Nantes CEDEX 3
T. 02 40 94 00 12
cio.nantes-nord@ac-nantes.fr
L2 arrêt : Ecole Centrale
Bus 72 arrêt : Guy Mollet

Rezé
2 rue Victor Fortun
44000 Rezé
T. 02 40 13 11 00
cio.reze@ac-nantes.fr
L3, Bus 98 arrêt : Balinière

APPRENTISSAGE
www.lapprenti.com

MISSION LOCALE
T. 02 51 80 38 80
www.missionlocale-nantes.org

Site Centre
5 rue de l'île Mabon
44200 Nantes
T. 02 40 69 36 36
antenne.centre@missionlocale-nantes.org
L1 arrêt : Médiathèque

Site Bellevue
46 boulevard Jean Moulin
44100 Nantes
T. 02 28 03 93 29
antenne.ouest.bellevue@missionlocale-nantes.org
L1, Bus 11 arrêt : Jean Moulin

Site Saint-Herblain
5 bis avenue de l'Angevinière
44800 Saint-Herblain
T. 02 40 63 55 49
antenne.nord-ouest@missionlocale-nantes.org
L3 arrêt : Sillon de Bretagne
Bus 54, 73 arrêt : Cheverny

Site Nantes Nord
81 rue des Renards
44300 Nantes
T. 02 40 76 50 52
antenne.nord@missionlocale-nantes.org
L2, Bus 96 arrêt : Santos Dumont

Site Malakoff
8 rue d'Angleterre
44000 Nantes
T. 02 51 72 92 10
antenne.malakoff@missionlocale-nantes.org
Bus 24, C3 arrêt : Hauban

Site Nantes Est
9 rue Augustin Fresnel
T. 02 40 49 22 86
antenne.est@missionlocale-nantes.org
Bus 11 arrêt : Ménétrier

Site Rezé Pont-Rousseau
8 rue Jean-Baptiste Vigier
44400 Rezé
T. 02 51 70 26 93
antenne.sud@missionlocale-nantes.org
L2, L3 arrêt : Pont Rousseau

Se former

UNIVERSITÉ
1 quai de Tourville
44000 Nantes
T. 02 51 72 04 62
www.univ-nantes.fr
accueil-presidence@univ-nantes.fr

SUIO
110 boulevard Michelet
44322 Nantes CEDEX 3
T. 02 40 37 10 00
suio@univ-nantes.fr
L2 arrêt : Michelet

BOURSES DU CROUS
2 boulevard Guy Mollet
BP 52213
44322 Nantes CEDEX 3
T. 02 40 37 13 00
www.crous-nantes.fr
crous.dse@ac-nantes.fr
L2 arrêt : Petit Port – Morhonnières

VAE
Pôle REVAE
2 bis boulevard Léon Bureau
44200 Nantes
T. 02 72 64 88 11
revae@univ-nantes.fr
L1 arrêt : Chantiers Navals

DAEU
Université de Nantes - Service commun de formation continue
2 bis boulevard Léon Bureau
44200 Nantes
T. 02 72 64 88 32
daeu@univ-nantes.fr
L1 arrêt : Chantiers Navals

E2CEL
Résidence Playtime
10 rue Viviani
44200 Nantes
www.e2cel.org
contact@e2cel.org
Bus 58 arrêt : Willy Brandt

FORMATION CONTINUE

GRETA
21 rue boulevard Emile Romanet
44000 Nantes
T. 02 40 14 55 00
www.greta-paysdelaloire.fr
L1 arrêt Croix Bonneau

CNED
Centre National d'Enseignement à Distance
86963 Futuroscope
Chasseneuil CEDEX
T. 05 49 49 96 96
www.cned.fr

CCI
4 rue Bisson
Bâtiment B
CS 90517
44104 Nantes CEDEX 4
T. 02 40 44 42 11
www.nantesstnazaire.cci.fr
formationpro@nantesstnazaire.cci.fr
L1, Bus 81 arrêt : Gare Maritime

BAFA

DRJJCS
9 rue René Viviani
44262 Nantes CEDEX 2
T. 02 40 12 81 06
www.pays-de-la-loire.drjscs.gouv.fr
L4 arrêt : Ile de Nantes
Bus 58 arrêt : Palais des Sports

LES FRANCAS
37 rue de la Tour d'Auvergne
BP 36507
44265 Nantes CEDEX 2
T. 02 51 25 08 50
www.francaspaysdelaloire.fr
Bus 42, 52, 58 arrêt : République

LEO LAGRANGE OUEST
23 rue de l'étoile du matin
BP 324
44615 Saint-Nazaire Cedex
T. 02 40 22 72 73
www.bafa-bafd.org

CEMEA
15 bis allée du Commandant Charcot
44000 Nantes
T. 02 51 86 02 60
www.cemea-pdll.org
accueil@cemea-pdll.org
L1, L4, arrêt Duchesse Anne

UFCV
19 rue Arsène Leloup
44000 Nantes
T. 02 40 73 29 14
www.ufcv.fr
pays-de-la-loire@ufcv.fr
Bus 11, 23, C1, C3 arrêt : Edit de Nantes

FAL 44
9 allée des Vinaigriers
44000 Nantes
T. 02 51 13 26 80
www.fal44.org
L2, L3 arrêt : Hôtel-Dieu

Départs proches, horaires, mTicket, itinéraires, infos trafic...

Appli Tan : toute l'info sur votre réseau quand il le faut.

tan.fr
Partageons nos horaires voyageurs

AJ

Sanel Iseni, 22 ans

« Avec un nom comme le mien, ça n'a pas été évident de trouver un apprentissage en boulangerie ! Un patron qui « ne prend pas d'apprenti » a engagé mon ami Jean-François une heure à peine après m'avoir refusé... Je ne me suis pas démotivé, jamais ! J'ai eu un CDI durant trois ans, mais mon patron m'a arnaqué en me faisant croire que je signais une rupture conventionnelle. Résultat : pas d'Assedic ! Après sept mois sans revenus pendant lesquels j'ai dépensé toutes mes économies pour (sur)vivre et aider ma mère, j'ai appris que j'avais droit au RSA sans avoir 25 ans ! Puisque j'avais travaillé plus de deux ans... Personne ne me l'avait dit ! Aujourd'hui, je perçois 425 euros par mois, j'en donne la moitié à ma mère et je me trouve des petits boulots de ménage. Grâce au RSA, j'ai effectué une formation de deux mois d'aide à l'insertion professionnelle, cela m'a permis d'obtenir l' « emploi d'avenir » que j'occupe actuellement au Conseil Général où je suis préparateur de commande. C'est bon de travailler ! Je peux enfin me faire plaisir (ainsi qu'à ceux qui m'ont dépanné), arrêter de compter les centimes, et même économiser un peu ! »

Le RSA
Allô ? 02 40 99 10 00
www.loire-atlantique.fr/jcms/sri_5003/jeunes

Aurore Devard, 19 ans

« J'ai obtenu mon BEP « optique lunetterie », il y a un peu plus d'un an maintenant. Je veux devenir opticienne, mais je n'ai pas encore d'expérience professionnelle en la matière. Je me suis rendu compte cette année que les postes étaient malheureusement réservés à ceux qui ont la chance d'en avoir cumulé quelques-unes. Du coup, je suis allée à la mission locale pour savoir si les jeunes comme moi n'avaient plus qu'à partir à l'étranger pour trouver du boulot et, alors que je préparais déjà ma valise dans ma tête, je suis tombée sur le site du gouvernement qui parlait « d'emplois d'avenir ». En gros, ces emplois sont réservés aux 16-25 ans qui ont un CAP ou un BEP en poche mais qui ne trouvent pas de job. Concrètement, ce sont 100 000 CDD ou CDI et des formations pour apprendre un métier. On peut même obtenir un diplôme à terme. En plus, j'habite à Bellevue, une zone urbaine prioritaire (ZUS). D'ailleurs, je pourrais même bénéficier de ces mesures si j'avais une licence en poche ! Ça tombe bien, j'apprendrais bien l'Anglais maintenant... Reste plus qu'à prendre rendez-vous à la Mission Locale ! »

Les emplois d'avenir
www.missionlocale-nantes.org
www.jeunes.gouv.fr

LUDOVIC | 13:02

Maison de l'Emploi de la Métropole Nantaise

we want you!

Votre futur job vous attend peut-être dans l'un des huit sites gérés depuis 2005 par le vaisseau mère de la métropole : La Maison de l'emploi. Cette structure accueille et oriente les demandeurs d'emploi de l'agglomération nantaise qui sont en recherche d'emploi, de formation ou ayant un projet de création. De Rezé au Sillon de Bretagne, elle vise à une meilleure adéquation entre l'offre et la demande, c'est-à-dire entre vous et le boulot de vos rêves.

Allô ? 02 40 85 66 66
www.maisondelemploi.org

SARAH | 10:51

Mission Locale Nantes Métropole

votre job, si vous l'acceptez ...

On le perd parfois de vue mais le but ultime de toutes ces années passées sur les bancs de l'école, c'est évidemment de trouver du travail à la sortie. Pourtant s'il y a bien une chose qu'on ne nous apprend pas, c'est comment faire ! La Mission Locale Nantes Métropole accueille, conseille, informe, oriente et accompagne les jeunes dans leur formation et leur recherche d'emploi. Rendez-vous dans l'un des huit sites de l'agglo.

Allô ? 02 51 80 38 80
www.missionlocale-nantes.org

CHARLOTTE | 12:43

Animafac

animaniacs

Les assos étudiantes, c'est bien, mais arrive un moment où il faut se mettre au boulot ! Associatifs de tous horizons, Animafac est fait pour vous. Ce réseau national d'associations étudiantes vous permet de suivre l'actu de votre région, d'échanger avec les autres membres et organisations et surtout de vous recruter par le biais du service civique. Formations, guides et fiches pratiques faits par vos prédécesseurs sont à disposition pour mener à bien tous vos projets. Adhérer, c'est adopter.

Allô ? 01 49 96 49 96
www.animafac.net

ÉMILIE | 13:53

Plan job

jobathon

Folle Journée, Voyage à Nantes, Bouge ta Ville ... Nantes organise de nombreuses manifestations tout au long de l'année. Et qui dit manifestation, dit organisation, plan d'action et main d'œuvre. Ainsi, la Ville, par l'intermédiaire de l'association Léo Lagrange Ouest, propose des petits boulots ponctuels, à des postes très variés. L'occasion de découvrir l'envers du décor, et de remplir son CV. Et son compte bancaire aussi !

Allô ? 02 40 20 86 51
www.nantes.fr

JEAN-JÉRÔME | 17:03

Adie 44

ma petite entreprise...

Créer sa propre petite entreprise. Un joli rêve qui peut vite se transformer en cauchemar. Entre la banque qui refuse de vous financer, le local trop étriqué, et le salaire qu'on ne peut se verser, on finit vite par perdre pied et laisser tomber. Alors, pour éviter ça, tournez-vous vers l'Adie. L'association étudiera la viabilité du projet, et vous accordera jusqu'à 10 000 euros de micro-crédit. Pas si micro pour une petite entreprise.

Allô ? 02 40 76 41 83
www.adie.org
Ⓣ 2 : Santos Dumont

ÉLISE | 15:36

L'Ouvre-boîtes 44

salade fraîche

C'est décidé, vous créez votre entreprise. Par contre, s'il faut à la fois développer votre projet et gérer la paperasserie annexe, vous risquez de ne plus dormir la nuit Sauf si vous faites un tour à l'Ouvre-boîtes. Ce collectif de plus de 200 entrepreneurs vous aide au quotidien à devenir un gestionnaire avisé et à accéder à un réseau de partenaires. Comme dans une bonne salade, ce sont les saveurs différentes qui font tout.

Allô ? 02 28 21 65 10
www.ouvre-boites44.coop
Ⓣ 3 : Sillon de Bretagne

JÉRÉMIE | 11:59

Doyoubuzz

no I do not

La rédaction d'un curriculum vitae fait partie des choses qui provoquent en chaque étudiant des pics aigus de procrastination. Et pour cause, entre les expériences à inventer, les envies de meurtres informatiques et le choix fatidique de la photo, c'est vraiment la corvée... Mais rassurez-vous, DoYouBuzz est là pour vous aider à créer gratuitement un CV élégant et efficace. C'est votre futur patron qui va être content.

www.doyoubuzz.com

MANON | 15:34

Jobs saisonniers / CRIJ

bossez futé

Tous les ans c'est la même galère pour trouver un job d'été. Trop jeune, trop vieux, trop mal payé... Grâce au Centre Régional Information Jeunesse des Pays de la Loire vous pouvez d'ores et déjà consulter les annonces en ligne des recruteurs, selon le secteur d'activité et dans le département qui vous intéresse. Le CRIJ propose aussi gratuitement sa toute nouvelle édition du guide « *Trouver un job* ». Une mine de bons plans...

www.infos-jeunes.fr

JULIETTE | 17:03

Jobs saisonniers / CROUS

offres croustillantes

Le CROUS ce n'est pas seulement les bourses, le resto U et le logement en cité U. Le centre de Nantes propose aussi des emplois temporaires pour les étudiants qui souhaitent travailler à l'année ou pendant les vacances. Alors bien sûr pas de CDI chez LVMH, mais des offres qui peuvent payer le beurre dans les pâtes à la fin du mois, voire le fromage râpé. Le site est associé à Jobaviz, la centrale du job étudiant. Tu seras vendangeur mon fils.

Allô ? 02 40 37 13 13
www.crous-nantes.fr

EVE | 14:00

Section locale ASSO

syndicalement vôtre

Travailler dans une association n'est pas forcément synonyme de bénévolat, ni bénévolat de non-droit. Le syndicat ASSO a pour objectif de promouvoir et défendre les droits professionnels individuels et collectifs des salariés du secteur associatif. Vos questions autour du statut du salarié associatif trouveront des réponses aux soirées de rencontres ou aux réunions d'échange organisées toute l'année par ASSO.

syndicat.asso@gmail.com
syndicat-asso.fr

PATRICK | 16:12

Salariés en péril

courrier du travailleur

Si votre contrat de travail vous paraît étrange, que vous rencontrez des problèmes avec votre employeur et que vous avez besoin de conseils, n'hésitez pas. Tenu par deux juristes, le site «salariés en péril» vous informe sur le droit du travail. Vous pourrez même expliquer anonymement vos soucis professionnels et obtenir une réponse juridiquement fondée et adaptée à votre cas. Plus besoin de vous attaquer à un Dalloz, un simple mail suffit !

salaries-en-peril.centerblog.net

LA VIE PRATIQUE

Petits jobs & CV

PLAN JOB
Léo Lagrange Ouest
44 rue d'Allonville 44000 Nantes
T. 02 40 20 86 51
www.leolagrange-fnll.org
L1 arrêt : Moutonnerie

SUIO
110 boulevard Michelet 44300 Nantes
T. 02 40 37 10 00
www.univ-nantes.fr.suio
L2 arrêt Michelet

CRIJ
37 rue Saint-Léonard 44000 Nantes
T. 02 51 72 94 50
www.infos-jeunes.fr
L12/21/22/23 arrêt : Hôtel de Ville

CROUS – SERVICE EMPLOIS JOBS
2 boulevard Guy Mollet 44300 Nantes
T. 02 41 25 45 81
www.crous-nantes.fr
L2 arrêt : Facultés

ANIMAFAC
T. 01 49 96 49 96
www.animafac.net

NANTES ACTION PÉRISCOLAIRE
2 place du Martray 44000 Nantes
T. 02 72 34 21 50
www.nantesactionperiscolaire.fr
L3 arrêt : Viarme-Talensac

DOYOUBUZZ
www.doyoubuzz.com

Trouver un travail

LES MAISONS DE L'EMPLOI
T. 02 40 85 66 66
www.maisondelemploi.org
lun, mar, mer : 8h30 - 12h30 et 13h30 - 16h30
jeu : 13h30 - 16h30
ven : 8h30 - 12h30 et 13h30 - 16h30

SITE CENTRE
T. 02 40 69 36 36
5 rue de l'île Mabon 44000 Nantes
L1 arrêt : Médiathèque

SITE BELLEVUE
T. 02 51 80 41 51
46 boulevard Jean Moulin 44100 Nantes
L1 arrêt : Jean Moulin

SITE DERVALLIÈRES
T. 02 28 03 58 00
19 rue Charles Roger 44100 Nantes
Bus 22 arrêt : St Laurent / C3 arrêt : Raoul Dufy

SITE MALAKOFF
T. 02 51 72 92 10
8 rue d'Angleterre 44000 Nantes
Bus 56 et C3 arrêt : Ecosse

SITE NANTES EST
T. 02 40 08 97 20
9 rue Augustin Fresnel 44300 Nantes
L1 arrêt : Pin Sec / bus 11 arrêt : Ménétrier

SITE NANTES NORD
T. 02 40 59 98 43
81 rue des Renards 44300 Nantes
L2 arrêt : Santos Dumont

Autres pistes

AFIJ
75 boulevard Dalby 44000 Nantes
T. 02 40 72 61 59
www.afij.org
L12 arrêt : Dalby

PÔLE EMPLOI
T. 39 49
www.pole-emploi.fr

MISSION LOCALE
T. 02 51 80 38 80
www.missionlocale-nantes.org

ADELIS EMPLOI
23 rue Louis Joxe 44200 Nantes
T. 02 72 01 23 61
Adelis.asso.fr
L2/3 arrêt : Vincent Gâche

INTERFACES COMPÉTENCES
www.pass-pro.org

Monter sa propre affaire

MAISON DE L'ENTREPRENEURIAT DE NANTES
Chemin de la Censive du Tertre
44322 Nantes
T. 02 40 14 12 72
www.entreprendre.univ-nantes.fr
L2 arrêt : Facultés

ADIE 44
8 rue Bisson 44000 Nantes
T. 02 40 76 41 83
http://www.adie.org
L2 arrêt : Santos Dumont

L'OUVRE-BOÎTE 44
8 avenue des Thébaudières
44 800 Saint-Herblain
T. 02 28 21 65 10
ouvre-boites44.coop
L3 arrêt : Sillon de Bretagne

MAISON DE LA CRÉATION ET DE LA TRANSMISSION D'ENTREPRISE
8 rue Bisson
44000 Nantes
T. 02 75 56 80 01
Maisoncreationtransmission.com
L1 arrêt : Gare Maritime

Bon à savoir

un guide sur la réglementation du travail saisonnier applicable dans les hôtels, cafés, restaurants (HCR)

Autour du travail

SECTION LOCALE ASSO
Syndicat-asso.fr

SALARIÉS EN PÉRIL
Salaries-en-peril.centerblog.net

INSPECTION DU TRAVAIL
Tour Bretagne
44000 Nantes
T. 0 825 032 282
Permanences sans RDV : lun - ven : 9H - 12h et 13H30 - 16H30 (sauf le mardi, et seulement le matin
pendant les vacances scolaires)
L3 arrêt : Bretagne

CONSEIL DES PRUD'HOMMES
Immeuble Atlantica II
26 boulevard Vincent-Gâche
44200 Nantes
T. 02 40 20 61 30
lun - ven : 9h - 12h / 13h30 - 17h (16h30 le ven)
L2/3 arrêt : Vincent-Gâche

HANDIPLACE
www.handiplace.org

Bon à savoir

LE TRAVAIL AU COEUR DU SUICIDE
La France est l'un des pays européen au plus fort taux de mortalité volontaire. D'après de récentes études, la moitié des suicides met en cause des problèmes d'ordre professionnel. Le travail régit en grande partie notre vie privée. Il influe sur l'image que l'on renvoie à la société, et plus simplement sur le moral et les relations avec autrui. Tout vacillement professionnel connaitra des répercussions au sein de la vie privée, de même qu'un problème personnel pourra avoir des conséquences sur le travail effectué. Ainsi, il est nécessaire de favoriser l'écoute au sein des entreprises afin d'éviter des gestes désespérés.

Lignes autocar régionales
12 Nantes ◀▶ St-Jean-de-Monts
en 1h20
10 cars par jour en été
13 Nantes ◀▶ Fromentine ◀▶ Noirmoutier
en 1h40
20 cars par jour en été
AUTOCARS GRAND CONFORT
en correspondance avec les TGV
à Nantes et les navettes maritimes
au port de Fromentine
RENSEIGNEMENTS, HORAIRES ET TARIFS
EFFIA Synergies : 0 810 00 66 92*
INFORMATIONS ET VENTE DE BILLETS
A bord des autocars, en gares routières
de Noirmoutier et de St-Jean-de-Monts,
en gare maritime de Fromentine (guichet CTA),
dans l'ensemble des gares SNCF et sur le site
www.voyages-sncf.com
PRISE EN CHARGE ♿ ET TRANSPORT 🚲
gratuits sur réservation au 0 810 00 66 92*
Sites internet
CTA
PAYS DE LA LOIRE

Studios meublés
sur Nantes
Pour les 16-30 ans
adelis
Faites votre demande directement sur notre site internet
www.locstudio.fr
du T1 au T1 bis
(de 15 à 35m²)
Loyer mensuel toutes charges comprises à partir de 252€*
(eau, électricité, chauffage inclus).
Frais de dossier et d'entrée 0€.
Tarifs APL déduite. Redevance moyenne hors APL 410/mois.

Perrine Boutet, 23 ans

« J'ai connu le Service Volontaire Européen au lycée. Après avoir expérimenté l'animation, je suis devenue auxiliaire de vie scolaire, en suivant des élèves touchés par le handicap. C'est en cherchant à en faire un projet professionnel que je me suis dirigée vers le SVE. J'ai d'abord trouvé une association catalane, Alba, qui correspondait à mon envie d'aller vers un public mêlant handicapés de tous âge, avant de rencontrer le CRIJ, qui m'a accompagnée dans ma démarche. J'étais autonome, cela a été rapide : en à peine quatre mois, je fonçais à moto vers Tarrega. J'y ai passé dix mois à travailler avec des salariés de l'association et d'autres SVE venus de Grèce, Roumanie, Allemagne... J'ai adoré partager cette expérience avec eux : dans les moments de doutes, je n'étais pas seule, ces autres jeunes s'interrogeaient tout comme moi. Et si mon projet a changé en revenant, considérer cela comme un échec serait une erreur grossière. J'en sors avec des envies neuves, j'y ai découvert les enjeux de la langue locale (le Catalan). Je m'apprête donc à suivre une formation en langue bretonne pour devenir institutrice en école bilingue ! »

CRIJ
Allô ? 02 51 72 94 50
www.infos-jeunes.fr

AURORE | 12:24

Itinéraire international

career opportunities

Besoin d'une césure avec le quotidien ? Faire un stage ou trouver un emploi dans un pays étranger n'est pas l'apanage de l'élite universitaire, qu'on se le dise ! Afin de démocratiser la mobilité internationale des jeunes, Itinéraire International propose une aide conséquente au suivi de votre projet. Vous êtes une bille en anglais ? Le pôle de Nantes est là pour vous épauler, avant, pendant et après. Dépaysement garanti.

Allô ? 09 51 37 96 31
itineraire-international.org

MATHILDE | 11:24

Vacances pour tous

un pour tous

Quoi de mieux qu'une diffusion estivale de championnat de pétanque pour se la couler douce l'été prochain, sans y laisser un kopeck ? Séjours linguistiques entre potes et bungalow sous les cocotiers en Guadeloupe, Vacances Pour Tous a des solutions pour budgets (collés) serrés. L'association accepte en effet toute aide sociale extérieure, permettant au plus grand nombre de partir à moindre coût. Je tire ou tu pointes ?

Allô ? 02 51 86 33 08
www.vacances-pour-tous.org

MATHIAS | 15:42

Greeters

homme, sweet home

(Ré)inventer un tourisme humain, c'est la mission des Greeters de Nantes. Parce que la découverte d'un territoire ne se limite pas à ses monuments, Mathias et les autres proposent des balades hors des sentiers battus aux quidams en vadrouille. Découverte de musée ou muscadet à Talensac, ces bénévoles, pas bégueules, se présentent comme des habitants d'ici, exhalant leur ville à des habitants d'ailleurs. Place à la surprise.

www.greeters-nantes.com

FRANÇOISE | 10:38

Corto Loisirs

un esprit sain dans un cor(to) sain

Sus au loisir de consommation ! L'association Corto Loisirs met en avant l'éthique dans ses séjours destinés aux jeunes. En digne héritière d'une idée concrète d'éducation populaire, elle pose l'accent sur la rencontre avec l' « Autre ». Enigmes aux quatre coins de l'Europe, ces colos d'un genre nouveau font appel à des bénévoles chargés de mystifier la quête des moins de 20 ans, en campant de rocambolesques personnages. Prendre des vacances autrement ?

Allô ? 02 40 50 18 63
www.cortoloisirs.org

GAËTAN | 15:38

ACCOORD

mes parents sont d'ACCORD

Organiser vos premières vacances entre potes vous démange ? Mais votre budget vous irrite ? Pensez ACCOORD ! Avec l'aide d'un animateur de l'un des centres socioculturels de la ville, montez votre projet. Lieu, moyen de transport, sites à découvrir, préparez-vous à passer devant un jury (compréhensif ?) qui vous allouera (peut-être) jusqu'à 90 euros de chèques vacances. Ou comment se préparer à lézarder en toute quiétude.

Allô ? 02 40 74 02 52
www.accoordnantes.info

ÉLODIE | 14:56

Secours Populaire

pop culture

Jeune, vacancier et fauché, tu as déjà fait six fois le tour du Voyage, mais tu n'as toujours pas été embauché comme guide ? Bouge toi : le Secours Populaire finance tes vacances. En fonction du projet, l'association est en mesure de pourvoir jusqu'à 200 euros en chèque-vacances, à condition de rencontrer ses bénévoles. Et, nouveauté de la rentrée, le Secours Pop' installe une permanence mensuelle au Pôle Etudiant ! Trop facile.

Allô ? 02 40 74 14 14
www.spf44.org

RÉMI | 16:49

Cars Lila

la pêche aux moules

Partir le matin, patauger dans de vastes étendues de sable humide à la recherche de palourdes pour égayer votre plat de pâtes du soir, c'est possible grâce aux cars du réseau Lila. Etendu à (presque) toute la Loire-Atlantique, il est possible de vérifier le fameux adage parisien - bottes, pelle et seau en main -, qui dit que « Nantes, c'est à la mer, non ? ». Et à 2,40 euros le précieux sésame, on aurait tort de se priver.

Allô ? 09 69 39 40 44
www.sedeplacer.loire-atlantique.fr

LA VIE PRATIQUE

Où les trouver ?

TOURISME CONSCIENT

ITINÉRAIRE INTERNATIONAL
38 rue des Hauts-Pavés
44000 Nantes
T. 09 51 37 96 31
www.itineraire-international.org
paysdelaloire@itineraire-international.org
L3 arrêt : Poitou

TAMADI
Pôle Administratif Pirmil
25 rue Esnoult des Châtelets
44200 Nantes
T. 02 40 58 10 73
www.tamadi.org
infos@tamadi.org
L2, L3, Bus 24, 27, 28, 29, 36, 39, 42, 98, C4, Express, arrêt : Pirmil

D'AGBENEVA
16 rue Honoré Daumier
44100 Nantes
T. 06 26 55 04 01
www.dagbeneva.fr
jejelayedagbeneva@yahoo.fr
Bus C3 arrêt : Prière
Bus 22 arrêt : Saint Laurent

L'AVENTURE AUTREMENT

LIBERTALIA
1 rue Tonkin
44200 Nantes
T. 02 40 75 27 88
www.libertalia.fr
infos@libertalia.fr
Bus 58 arrêt : Hangar à Bananes

ESCURSIA
1 rue Jean-Emile Laboureur
44000 Nantes
T. 02 53 35 40 29
www.escursia.fr
contact@escursia.fr
Bus 22 arrêt : Cochard

SOLIDARITE ET SOLEIL

VACANCES POUR TOUS
F.A.L. 44
9 rue des Olivettes
BP 74 107
44041 Nantes
T. 02 51 86 33 00
www.fal44.org
vacances@fal44.org
L2, L3, Bus C3, 24 arrêt : Hôtel-Dieu

SECOURS POPULAIRE
163 rue Paul Bellamy
44000 Nantes
T. 02 40 74 14 14
www.spf44.org
contact@spf44.org
Bus C2, 12, 52 arrêt : Le Goffic

SERVICE VOLONTAIRE EUROPÉEN
CRIJ Pays de la Loire
37 rue Saint Léonard
44000 Nantes
T. 02 51 72 94 50
www.infos-jeunes.fr
Bus 11, 12, 22, C1 arrêt : Hôtel de Ville
L2, Bus 11, 22, 52, C1, C2 arrêt : Place du Cirque

WOOFING
www.wwoof.fr

GREETERS
www.greeter-nantes.com
contact@greeter-nantes.com

JOBS ET VOYAGES D'ETE

CORTO LOISIRS
4 rue Désiré Colombe
44000 Nantes
T. 02 40 50 18 63
www.cortoloisirs.org
contact@cortoloisirs.org
L1 arrêt : Chantier-Navals
Bus C1, C3, 11, 23 arrêt : Lamoricière

ACCOORD
10 rue d'Erlon
BP 22329
44023 Nantes
T. 02 40 74 02 52
www.accoordnantes.info
L3 arrêt : Jean-Jaurès

Transports

PAR LES AIRS

AÉROPORT NANTES-ATLANTIQUE
44346 Bouguenais
T. 08 92 56 88 00 (0,34 Đ la minute)
www.nantes.aeroport.fr
voyages@nantes.aeroport.fr
Navette aéroport
Arrêts : Commerce, Lieu Unique, Gare SNCF Sud, Neustrie et Aéroport Nantes Atlantique
Trajet : 25 minutes / 7,5 Đ

PAR LA ROUTE

Cars Eurolines
Gare routière Baco
Allée Maison Rouge
44000 Nantes
T. 08 92 89 90 91
www.eurolines.fr
nantes@vt-eurolines.eu

CARS LILA
Gare SNCF accès sud ou Pirmil
T. 09 69 39 40 44
www.sedeplacer.loire-atlantique

COVOITURAGE
www.covoiturage-nantesmetropole.fr
www.covoiturage.fr

PAR LE CHEMIN DE FER

GARE SNCF NORD
27 boulevard de Stalingrad
44000 Nantes
T. 3635 (0,34 euros la minute)
L1, Bus 12 arrêt : Gare SNCF Nord

GARE SNCF SUD
Rue de Lourmel
44000 Nantes
T. 3635 (0,34 Đ la minute)
Bus C3, 24 arrêt : Gare SNCF Sud

BOUTIQUE BOURSE
12 place de la Bourse
44000 Nantes
L1 arrêt : Commerce

EN LIGNE
www.voyages-sncf.com
www.trocdestrains.com

GAËL | 13:58

AlterNantes

radiothentique

Alors que Francis Lalanne squattait la première place des *charts* depuis six semaines en 1987, la radio libre *AlterNantes* débarquait sur la bande FM et l'éjectait d'une onde de choc. Son cheval de bataille : aucune publicité et donc pas de carcan commercial. Portée par des acteurs militants, l'association promeut les talents locaux et les initiatives artistiques et culturelles engagées. À bas la langue de bois et vive l'Alter… ité !

Allô ? 02 40 93 04 71
www.alternantesfm.net

LAURIANNE | 16:22

Euradionantes

donnantes-donnantes

Former et informer, c'est le *credo* de la radio école *Eur@dioNantes*, la radio nantaise européenne. Des étudiants francophones viennent de tout le continent se faire les griffes sur les micros de la station, et les auditeurs se tiennent au courant des répercussions locales qu'impliquent les décisions prises par les institutions européennes. Un média qui fait rimer apprentissage avec partage et où le mélomane trouvera également son compte.

Allô ? 02 40 20 48 00
www.euradionantes.eu

ANNE-LAURE | 15:21

Jet FM

la radio curieuse

Depuis 1986, cette radio associative n'en finit pas de nous distraire. Entre les émissions culturelles et sociales, celles hors studio et en direct, les rubriques d'informations locales et la copieuse programmation musicale, on ne décolle plus l'oreille de son poste. Des arts radiophoniques en passant par l'économie sociale et solidaire, la diversité des programmes à l'antenne et le militantisme des nombreux contributeurs bénévoles a rendu *Jet FM* incontournable dans sa ville.

Allô ? 02 28 25 23 90
www.jetfm.asso.fr

VIOLETTE | 17:36

Prun'

ou plonde' ?

Crée en 1999 par des étudiants du département Information Communication de l'Université de Nantes, c'est aujourd'hui 250 étudiants (ou non) qui font vivre chaque jour cette radio associative. En tant que média local, *Radio Prun'* s'attache à participer à la médiation entre ses auditeurs et les institutions de Nantes. Se réveiller avec l'actualité locale et terminer sa journée en musique avec Prun', c'est déjà être acteur de sa ville.

Allô ? 02 40 12 09 06
www.prun.net

CÉLINE | 15:01

Kostar

trois pièces

Il est mince, il est beau, il sent bon le sable chaud, c'est *Kostar*, le magazine « culture et tendances » du grand Ouest. À défaut d'être un homme, vous le trouverez quand même dans les bars, les restos, les boutiques et les lieux culturels de Nantes, Angers et Rennes. Toujours bien entourée, l'équipe *Kostar* déniche des personnalités dernier cri pour ses interviews et des photographes à la pointe pour les illustrer. *So hype* !

Allô ? 02 40 47 74 75
www.kostar.fr

NICOLAS | 11:33

La Lettre à Lulu

le sale gosse

Si sa sortie est toujours une surprise, l'irrégulomadaire satirique nantais prend en revanche habituellement le temps de tacler, en douceur ou pas, ceux qui se mettent en travers du chemin de la veuve et de l'orphelin. Dans la même veine que le *Canard Enchaîné*, l'engagement éditorial est de mise dans ce caneton local. Désormais, la flemme d'aller au kiosque n'est plus une excuse puisque toutes les *Lettre à Lulu* sont téléchargeables en ligne contre deux ou trois euros.

www.lalettrealulu.com

JULIEN | 16:23

Pulsomatic

your best friend

Même si vous n'avez jamais mis les pieds à Nantes, un ami vous y attend. Le mensuel culturel *Pulsomatic* est le meilleur allié du Nantais fraîchement débarqué. À l'intérieur des 64 pages diffusées dans toute la ville et au-delà, un agenda complet de toutes les sorties musique, théâtre, danse et exposition de la région, des articles fouillés sur les artistes dont ils sont fan ou les meilleurs albums du mois. Un guide qui vous veut du bien.

Allô ? 02 40 35 31 31
www.pulsomatic.com

ANNE-LYSE | 17:54

Télénantes Loire-Atlantique

cheers

Du lundi au vendredi, de 18 à 19h, *À la vôtre* c'est le rendez-vous quotidien des Ligériens sur *Télénantes*, la chaîne de télévision locale de service public de la métropole nantaise. Une chaîne généraliste qui traite des informations de proximité sur le territoire (comme ça vous saurez ce que Ligérien veut dire), mais pas que. On peut aussi suivre des compétitions de sport, des émissions culturelles, des débats en direct et découvrir des invité-e-s souvent haut en couleur, à l'image de leur hôte.

Allô ? 02 51 86 77 77
www.telenantes.com

Citizen Nantes

la City Zen

Citizen Nantes incarne parfaitement le nouveau visage du journalisme 2.0 et surfe sur le haut de la vague avec son modèle de contribution en ligne. Sous la houlette des « anciens », l'association est ouverte à tous les citoyens concernés et qui souhaitent faire partager leur point de vue tout en s'initiant au web-reportage. Actualité internationale, culture, médias ou photos, à coup sûr *Citizen Nantes* n'attend plus que vous !

Allô ? 06 31 19 40 99
www.citizen-nantes.com

Europa

borderline

Est, Ouest, Nord, Sud ou Centre, toute l'Europe est à l'honneur dans *Europa*, le magazine culturel d'information européen et nantais. Fondé sur un journalisme citoyen, ce journal communautaire est alimenté par une armée de correspondants et bénévoles dispersés sur tout le continent. Si la situation politique, économique et sociale en Europe n'est pas au beau fixe, les rédacteurs d'Europa, eux, tournent à plein régime.

Allô ? 02 51 89 46 11
www.journaleuropa.info

BÉRÉNICE | 16:27

Fragil

do It Yourself

Ne vous fiez pas à son titre fluet, *Fragil* est un sacré gaillard qui a déjà fêté ses dix printemps. À la croisée des univers de la culture, de l'éducation et des médias, les contenus éditoriaux du magazine, sociaux et engagés, lui confèrent un statut de média « libre » du point de vue de sa production intellectuelle. C'est désormais une soixantaine de rédacteurs bénévoles qui travaillent sur le magazine en ligne, les gazettes papier et les actions d'éducation aux médias.

Allô ? 02 40 86 37 03
www.fragil.org

STÉPHANE | 18:03

Kinorama

amicalement vôtre

Si vous ne rêvez pas de rencontrer votre comédien préféré, si chercher un DVD pendant des heures n'implique pas vos nerfs, si vous savez toujours dans quel cinéma aller ou si les bandes dessinées, la danse, le théâtre, la musique et particulièrement le septième art vous ennuient, alors l'hebdo nantais *Kinorama* risque de vous faire passer l'envie de sortir de chez vous. Pour les autres, les réponses à vos questions culturelles sont dans votre poche.

Allô ? 02 40 34 20 65
www.lekinorama.com

LA VIE PRATIQUE

Et aussi...

NANTES PASSION ET NANTES.FR
Magazine de l'information municipale
Direction de la Communication
Mairie de Nantes
2 rue de l'Hôtel de Ville
44094 Nantes Cedex 1
T. 02 40 41 90 00

LA LETTRE D'INFOS DE NANTES.FR
La Ville de Nantes diffuse, chaque mercredi par courriel, une lettre d'information sur l'actualité nantaise.
Pour s'inscrire : nantes.fr

OUEST-FRANCE
2 quai François-Mitterrand
44200 Nantes
T. 02 40 44 69 61
www.ouest-france.fr
www.nantes.maville.com

PRESSE OCÉAN
15 rue Deshoulières
44000 Nantes
T. 02 40 44 24 00
www.presseocean.fr
www.nantes.maville.com

20 MINUTES NANTES
8 rue Elie Delaunay
44000 Nantes
T. 02 40 89 92 70
www.20minutes.fr
nantes@20minutes.fr

TERRA ECO
Le bimédia du développement durable
1 allée Cassard
44000 Nantes
T. 02 40 47 42 66
www.terraeco.net
contact@terraeco.net

WIK / MÉDIA CÔTE OUEST
2 ter rue des Olivettes - CS 33221
44032 Nantes Cedex 1
T. 02 40 47 74 75
www.wik-nantes.fr
redacwik@mcomedia.fr

SORTIR NANTES GRAND OUEST
T. 06 74 16 73 61
www.nantes.sortir.eu
nantes@sortir.eu

IDÎLE
10 rue Conan Mériadec
44200 Nantes
T. 02 85 52 65 60
www.idilenantes.com
contact@idilenantes.com

PLACE PUBLIQUE
La Revue Urbaine
Tour Bretagne
BP 72423
44047 Nantes Cedex 1
T. 06 75 06 32 67
diffusion@revue-placepublique.fr

DOLCERAMA
Infos locales et bonnes affaires
T. 06 87 49 05 46
www.dolcerama.fr
redac@dolcerama.fr

Bande FM

Alouette 89.5
Alternantes 98.1
BFM Business 107.2
Chérie FM 106.2
Eurﬀdionantes 101.3
Europe 1 104.7
FIP 95.7
France Bleu 101.8
France Culture 94.2
France Info 105
France Inter 90.6
France Musique 98.9
Fun Radio 103.4
Hit West 100.9
Jet FM 91.2
Le Mouv' 96.1
MFM Radio 88.8
Nostalgie 96.8
NRJ 102.4
NTI 93.4
Prun' 92
Radio Classique 106.7
Radio Côte d'Amour 99.5
Radio Fidélité 103.8
Radio Nova 87.8
Radio Orient 92.4
RFM 90.1
Rire et Chansons 88.4
RMC 99.9
RTL 104.3
RTL 2 97.7
Skyrock 102.9
Sun – Le Son Unique à Nantes 93
Virgin Radio 94.7

Bon à savoir

CLUB DE LA PRESSE NANTES ATLANTIQUE

Pas une autre boite de nuit select, mais bien un club créé par des professionnels pour des professionnels. Le Club de la Presse Nantes Atlantique réunit les acteurs de la presse locale au sens large : journaux, webzines, radios, télévisions, débats et réunions d'information y tiennent la dragée haute, dans un esprit hautement confraternel.

http://club-presse-nantes.com

Un projet, pas de projet, des envies, pas d'argent, plein de questions ?

Dispositifs Ville de Nantes

La Ville de Nantes soutient les idées, et peut vous aider à les réaliser. Vous trouverez ici des réponses, des lieux ressources, des interlocuteurs et la présentation des dispositifs pour vous accompagner dans la réalisation pratique de vos projets.

CADRAN

Cadran est un dispositif mis en place par la Ville de Nantes pour soutenir le fonctionnement associatif. Les associations et porteurs de projets viennent y chercher informations et orientation. Cadran recense le réseau des associations ressources nantaises et organise des actions spécifiques (conférences, formations...). Les demandes et besoins exprimés sont clarifiés lors d'un temps d'échange. CADRAN propose alors un premier niveau d'information et oriente ensuite vers des associations ressources spécialisées, des partenaires institutionnels ou encore les services de la Ville de Nantes et peut, selon les demandes, faire elle-même le lien.

Direction du Développement Associatif
23 rue de Strasbourg à Nantes
T. 02 40 41 50 47.
lun - ven : 9h - 12h30 /14h - 17h30.
Avec ou sans rendez-vous

LE CNJ

Le Conseil Nantais de la Jeunesse est un espace de concertation et de participation créé par la Ville en juin 2004 pour être à votre écoute. Imaginé par et avec des jeunes, il vous est réservé car fabriquer la ville de demain est l'affaire de tous les Nantais.

Conseil Nantais de la Jeunesse
Direction Enfance jeunesse
Mairie de Nantes
23 rue de Strasbourg
44000 Nantes
T. 02 40 41 31 44
cnj@mairie-nantes.fr

LE CLAP

Le CLAP, Comité Local d'Aide aux Projets des jeunes, accompagne les jeunes porteurs de projets en termes de conseils, et d'aide au montage du budget, et peut aussi vous attribuer une aide financière selon des critères établis. Et grâce à un réseau d'associations, il permet de vous accueillir de façon personnalisée dans toutes les phases de votre parcours : diagnostic, orientation, conseil, expertise, financement, suivi...
Il en existe quatre.

CLAP Culture Sport Citoyenneté

Le CLAP « Culture Sport Citoyenneté » favorise l'émergence et responsabilise les jeunes. Il s'adresse aux jeunes Nantais âgés de 16 à 25 ans. Il traite de tous les projets excepté les déplacements à l'international. 10 à 12 jurys se réunissent chaque année.

Direction Enfance Jeunesse Ville de Nantes
T. 02 40 41 31 44
clapjeunesse@mairie-nantes.fr

CLAP jeunes nantais à l'international
Vous êtes étudiant, lycéen, apprenti ou en formation continue, vous résidez à Nantes et vous avez un projet individuel à développer dans le cadre de votre parcours ? Le CLAP « Jeunes Nantais à l'international » est fait pour vous.
Direction Enfance Jeunesse Ville de Nantes
T. 02 40 41 31 44
clapjeunesse@mairie-nantes.fr

CLAP Échanges solidaires internationaux
Ce CLAP concerne les projets de solidarité internationale. Il vous concerne si vous avez entre 16 et 25 ans, si vous êtes nantais ou étudiant à Nantes. Le dossier est à remettre pour le 1er avril. Une rencontre obligatoire avec un jury est ensuite fixée début mai pour attribuer les aides financières.
Mission Solidarité et Coopérations Internationales Nantes Métropole
T. 02 40 99 31 39
clap-esi@nantesmetropole.fr

CLAP collectif Europe – International
Ce CLAP vous aide à développer des échanges et des rencontres hors de France. Il soutient vos projets collectifs en Europe et à l'international, que vous disposiez du statut associatif ou non.
Direction de l'Attractivité Internationale
Ville de Nantes et Nantes Métropole
T. 02 40 99 31 38

LE FONDS À L'ÉMERGENCE

Le CLAP vous a permis d'expérimenter. Votre projet a évolué et pris de l'ampleur, le Fonds à l'Émergence est fait pour vous.
Direction du Développement Associatif
Ville de Nantes
T. 02 40 41 50 47

SPOT

La Ville de Nantes annonce le retour du festival Spot en 2013, du 13 au 15 septembre 2013 dans un tout nouveau format.
Spot, c'est l'évènement jeunesse de la rentrée qui rassemble les 16-30 ans autour d'une programmation culturelle variée et accessible gratuitement dans divers lieux de Nantes. Cette 3e édition s'inscrit dans le programme des animations de « Nantes Capitale Verte de l'Europe ».
En 2013, la Ville de Nantes va s'attacher particulièrement à proposer des projets tournés vers le développement durable afin de sensibiliser la jeunesse à cette thématique.
Construit par et pour les jeunes, le festival Spot attend vos propositions pour développer sa programmation!

L'ART EN PARTAGE

pour les projets de - 200 000 euros
Tous les acteurs artistiques et culturels nantais sont invités à proposer des projets de créations partagées. Les associations ayant un objet artistique et culturel et recevant une subvention de la Ville de Nantes inférieure à 200 000 euros pourront bénéficier d'une subvention d'aide à la création partagée.
Outre le dispositif des « créations partagées », la politique de proximité culturelle L'Art en partage renforce le soutien aux projets associatifs nantais par une aide aux projets d'action culturelle.
Direction du développement culturel.
T. 02 40 41 65 50
www.nantes.fr

LE DISPOSITIF CARTE BLANCHE

À Nantes, la culture et le sport offrent du plaisir et de l'émotion tout au long de l'année. Pour que tous les Nantais profitent de cette diversité, la Ville et ses partenaires ont créé Carte Blanche.

Cette carte nominative et gratuite permet d'accéder à des tarifs réduits dans plus de 50 lieux et à de nombreuses offres culturelles et sportives pour se divertir.

Carte Blanche s'adresse aux Nantais selon leurs ressources financières.

Avec Carte Blanche, vous pouvez, par exemple, assister à une séance du Planétarium pour 3 euros, vous rendre à la patinoire du Petit-Port pour 4,60 euros, bénéficier d'un tarif réduit spécial à 5,50 euros pour une séance de cinéma au Gaumont, ou encore obtenir un abonnement gratuit pour les bibliothèques et médiathèques municipales…

Allonantes T. 02 40 41 9000

LE PLAN JOB 16 À 21 ANS

Plan Job donne l'occasion de rencontrer le réseau jeunesse, découvrir des métiers et participer à des événements ; le tout en étant rémunéré. Ce dispositif s'adresse aux jeunes âgés de 16 à 21 ans (des quartiers prioritaires). Les missions qui vous seront confiées vous amèneront à travailler sur des actions très variées : citoyenneté, manifestation festives nantaises (culturelles et sportives), montage de scène, missions liées à l'environnement…

Dispositif en partenariat avec Léo Lagrange Ouest

T. 02 40 20 86 51

planjob.nantes@leolagrange.org

www.leolagrange.org

LE MICRO-CREDIT

Depuis 2010, la Ville de Nantes a mis en place un dispositif de microcrédit, qui permet de faire face aux imprévus de la vie et aux difficultés budgétaires ou à des achats indispensables.

Une voiture qui tombe en panne, un découvert qui se creuse, des factures trop lourdes pour le budget, les réalités quotidiennes qui sont parfois difficiles à assumer quand les revenus sont bas. C'est aussi une réponse à des dépenses imprévues: achat d'un appareil électroménager, financement du permis de conduire… il sert également à racheter ou lisser des dettes qui s'accumulent, quand elles ne sont pas trop élevées, d'où l'intérêt de bénéficier de l'accompagnement des conseillers en finance personnelle.

Allonantes T. 02 40 41 9000

LA MUTUELLE

Mutuelle Ville

Si vos ressources ne dépassent pas 1 392 euros mensuels et que vous avez au moins 25 ans ou en charge de famille, la Ville propose une aide à la complémentaire santé pouvant aller jusqu'à 200 euros par mois.

Centre communal d'action sociale

T. 02 40 99 27 00

www.nantes.fr

Lieux-ressources

LA STATION

Atelier des Initiatives : accompagnement de projets et accès à la culture. **T. 02 51 89 95 47**
Dipp : média associatif et accompagnement de projets audiovisuels. **T. 02 51 89 46 10**
AFEV : lutter contre les inégalités et favoriser l'engagement des jeunes. **T. 02 51 89 96 56**
Europa : magazine culturel d'information européenne. **T. 02 51 89 46 11**
15 quai Ernest Renaud
44100 Nantes
L1, Bus 81 et Navibus arrêt : Gare maritime

LE CRIJ

Centre Régional Information Jeunesse des Pays de la Loire
Transport, emploi et formation, logement, santé, loisirs et pratiques culturelles, engagement, mobilité locale et internationale.
T. 02 51 72 94 50
www.infos-jeunes.fr

L'ECLECTIC LEO LAGRANGE OUEST 16-25 ANS

Accompagnement d'initiatives individuelles ou collectives 16-25 ans sur le quartier Nantes Nord qui s'appuie sur deux pôles : initiatives jeunesses et ressources multimédias
Maison de quartier « La Mano »
3 rue Eugène Thomas
44300 Nantes
T. 02 40 40 91 18
L2 arrêt : Chêne des Anglais

LE TRIPTIC LEO LAGRANGE OUEST 16-25 ANS

Accompagnement d'initiatives individuelles ou collectives 16-25 ans sur le quartier Nantes Est
Maison de quartier Bottière
147 route de Sainte-Luce
44300 Nantes
T. 02 53 55 74 14
L1 arrêt : Souillarderie
Bus ligne 11 arrêt : Bois Robillard

L'ACCOORD

Centres socioculturels, maisons de quartier, espaces d'animation, locaux de répétitions, espaces multimédias. ACCOORD - SPIJ (Service Projets Information Jeunesse) : financement de projets (départ en vacances).
www.accoordnantes.info
T. 02 40 74 02 52

LA DIRECTION DE LA VIE ETUDIANTE DE L'UNIVERSITÉ

Information des étudiants (accueil au Pôle Étudiant), aide à l'initiative étudiante (FSDIE : Fond de Solidarité et de Développement des Initiatives Étudiantes) et animation des campus.
www.univ-nantes.fr/dve
T. 02 72 64 04 40

LE SERVICE CULTUREL DU CROUS

Animation des RU, cités et résidences universitaires. Aide au projets des associations étudiantes (Culture-ActionS)
T. 02 40 37 13 28
crous.culture@ac-nantes.fr
www.crous-nantes.fr

Allô Bobo ?

FIL SANTÉ JEUNES 3224
SOS MÉDECINS 02 40 50 30 30
CROIX-ROUGE ÉCOUTE 0 800 858 858
CONTRACEPTION ET IVG 0 800 834 321
SIDA INFO SERVICE 0 800 840 800
TABAC INFO SERVICE 39 89
SOS AMITIÉ 02 40 04 04 04
NARCOTIQUES ANONYMES 01 43 72 12 72
CENTRE ANTI-POISON 02 41 48 21 21
SOS SANS-ABRI 115

ALLÔ SERVICES PUBLICS 39 39
ALLÔ TAN 0 810 444 444
EDF DÉPANNAGE 0 810 020 333
CHU-CHR 02 40 08 33 33

Panne de douche ?

BAINS-DOUCHES MUNICIPAUX ET TOILETTES PUBLIQUES
23 allée Baco (entrée rue des Olivettes)
44000 Nantes
T. 02 40 47 17 42
lun au sam : 8h15 - 15h45 en journée continue
dim : 9h - 13h
Arrêt : Hôtel Dieu

Avec la justice

MAISON DE L'AVOCAT
pour accéder aux services d'un avocat
25 rue La Noüe Bras de Fer
44202 NANTES
T.02 40 20 48 45
http://www.barreaunantes.fr
Arrêt : Chantiers Navals

UDAF
Union départementale des associations familiales de Loire-Atlantique
35 A rue Paul Bert
44105 Nantes
T.02 51 80 30 00
info@udaf44.asso.fr
Arrêt : Croix Bonneau

Urgences

POMPIERS 18
SAMU 15
POLICE 17
NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN DEPUIS UN PORTABLE 112

MJM GRAPHIC DESIGN

Faites de votre passion un métier !

9 rue Dugommier
44000 Nantes - Tél. 02 51 84 06 33

LES MÉTIERS DE L'IMAGE

- **Infographie**
- **Web Design**
- **Graphisme publicitaire**
- **Réalisation 3D/Jeux vidéo**

LES MÉTIERS DU DESIGN

- **Architecture d'intérieur**
- **Décoration d'intérieur**
- **Stylisme - modélisme**
- **Atelier préparatoire**

PARIS
NANTES
RENNES
STRASBOURG

www.**mjm-design**.com

Formation en 2 ou 3 ans // Stages en entreprise
Titre certifié par l'**Etat** ou **CSFP**

ÉTABLISSEMENT FONDÉ EN 1979

NOUVEAU

espace culturel
E.Leclerc

COMMANDEZ EN LIGNE

vos produits culturels

sur www.espaceculturel.fr

Retrouvez une sélection de produits culturels
en ligne et **à prix E.LECLERC** !

EN RETRAIT GRATUIT - SOUS 4 HEURES

dans votre magasin.

LIVRE - MUSIQUE - VIDÉO - JEUX VIDÉO

E.Leclerc

ATLANTIS ST HERBLAIN • **ATOUT SUD** REZÉ
GRAND VAL ORVAULT • **OCÉANE** REZÉ
PARIDIS NANTES • **PÔLE SUD** BASSE GOULAINE